

THE REALITIES *of* CREATION

Moving Beyond
the Limitations
of Our Beliefs

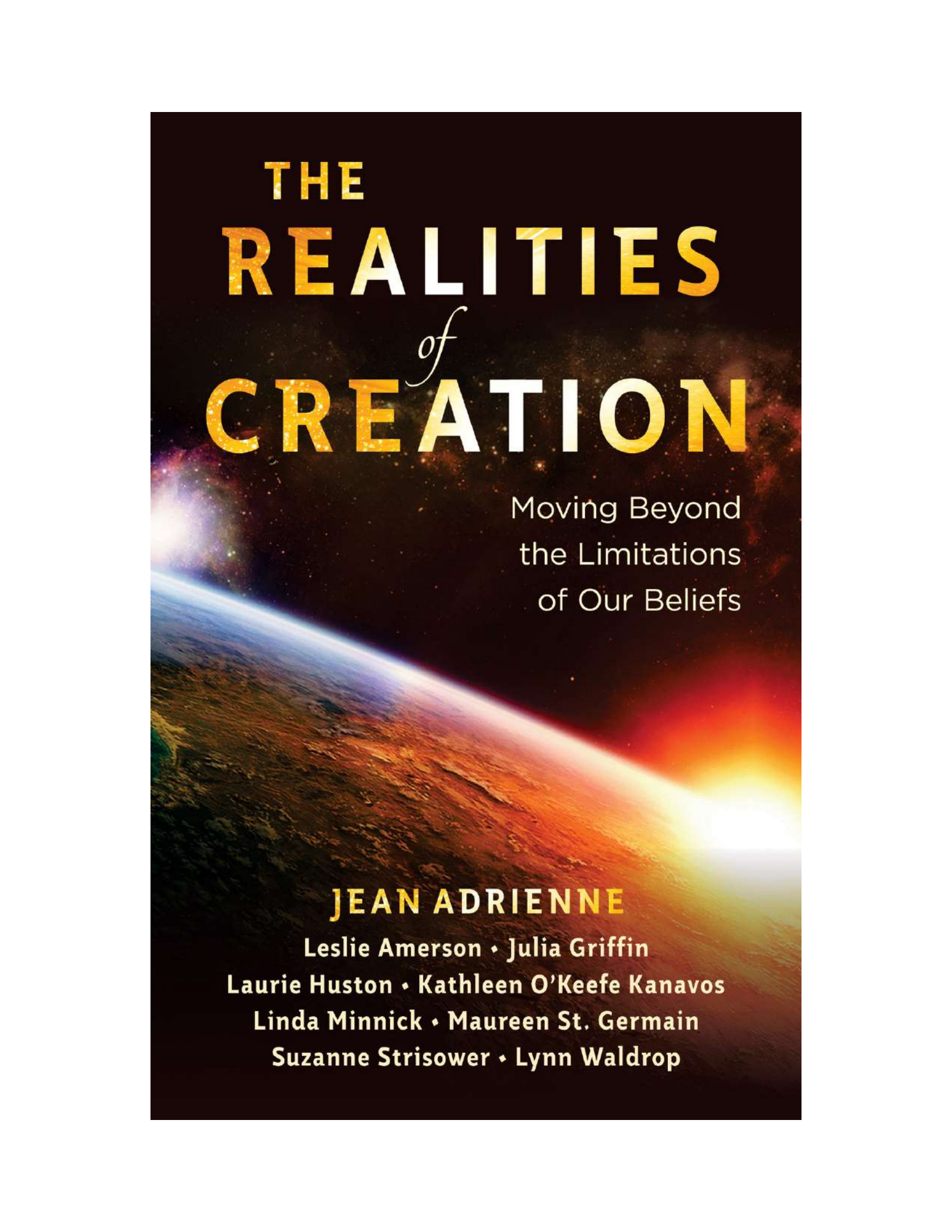
JEAN ADRIENNE

Leslie Amerson • Julia Griffin

Laurie Huston • Kathleen O'Keefe Kanavos

Linda Minnick • Maureen St. Germain

Suzanne Strisower • Lynn Waldrop

The background of the entire cover is a cosmic scene. It features a view of the Earth's horizon from space, with the blue and white atmosphere curving across the middle. Below the horizon, the dark, textured surface of the Earth is visible. In the upper right, a bright, glowing celestial body, possibly a star or a distant galaxy, emits a strong light, creating a lens flare effect. The overall color palette is dominated by deep blues, blacks, and oranges, with bright yellow and white highlights from the celestial bodies.

THE REALITIES *of* CREATION

Moving Beyond
the Limitations
of Our Beliefs

JEAN ADRIENNE

Leslie Amerson • Julia Griffin
Laurie Huston • Kathleen O'Keefe Kanavos
Linda Minnick • Maureen St. Germain
Suzanne Strisower • Lynn Waldrop

GERÇEKLER YARATILIŞIN

Ötesine Geçmek
İnançlarımızın Sınırlamaları

JEAN ADRIENNE

Leslie Amerson • Julia Griffin Laurie
Huston • Kathleen O'Keefe Kanavos
Linda Minnick • Maureen St. Germain
Suzanne Strisower • Lynn Waldrop



"*Yaratılış Gerçekleri* taze sunuyor. . . ve farklı. . . oluşturma süreci hakkında fikir verir. Tüm olasılıklardan oluşan bir dünya açar ve tüm bakış açılarına hitap eder. Bir bölümde anlamazsan, başka bir bölümde anlayacaksın!"

- DeeWallace, oyuncu, yazar ve şifacı

"Hayatınızı değiştirmeye ve kalıcı bir değişim yaşamaya hazırsanız, bu kitap tam size göre! İçinde *Yaratılış Gerçekleri*, hayatın en büyük sorularından bazılarını keşfetme fırsatına sahip olacaksınız, özellikle, "Hayallerimi nasıl yaratırım?" Hayatınızın amacını araştırmak, duygusal ustalığı geliştirmek, bakış açınızı değiştirmek, kalbinizin gücünü keşfetmek ve çok daha fazlası için bölümleri dikkatlice okumak için zaman ayırın!"

- Ursula Mentjes, yazarın *Niyetle Satış*,
Eşzamanlılıkla Satış ve *Tek Büyük Gol*

"Yazarların bilgeliği *Yaratılış Gerçekleri* Antik ama çağdaş tapınak tanrıçaları olarak hareket edin, burada insanlığı Dünya'da cennet rüyasını yaşamak için daha yüksek, ancak daha topraklanmış bir yola yönlendirmek için."

- Kelly Sullivan Walden, yazarın *Hepsi*
Rüyalarınızda ve *En Garip Rüyayı Gördüm*

Telif hakkı © 2016 Jean Adrienne'e aittir.

Tüm hakları Saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü,
kısa pasajlar dışında, yayıncının yazılı izni
olmaksızın herhangi bir biçimde çoğaltılamaz.

makalelerde veya incelemelerde kullanım için.

Kapak ve iç tasarım Frame25 Productions'a aittir Kapak
fotoğrafı © Elena Schweitzer c/o Shutterstock.com

Tarafından yayınlandı:

Rainbow Ridge Kitapları, LLC

140 Gökkuşığı Sırtı Yolu

Faber, Virginia 22938

www.rainbowridgebooks.com

ISBN 978-1-937907-41-9

İÇİNDEKİLER

giriş

önsöz

Yaratılışın DNA Gerçeği

Jean Adrienne tarafından

Duygusal Uсталık-Duygusal Özgürlük

Leslie Amerson tarafından

Gerçek Varlık—Gerçek Benliğiniz

Julia Griffin tarafından

Kalbin Gücü

Laurie Huston tarafından

Kova Çağında Rüyalar:

Sizin İçin Altı Fayda

Kathleen O'Keefe-Kanavos tarafından

Perspektif

tarafından Linda Minnick

Daha Yüksek Kendi Kendine Bağlantı Nasıl Elde Edilir

Maureen St. Germain tarafından

Çok Boyutlu Bir Yaşam Amacınız Var

Suzanne Strisower tarafından

Beden-Zihin Bağlantısı

Lynn Waldrop tarafından

Sarmalamak

Yazarlar Hakkında

GİRİŞ

Alaaddin'in lambasını ve içinde Cin'i bulsaydınız ne dileyeceğinizi hayal ederek oynadınız mı hiç? eskiden harcardım *saat* Üç dileğimin ne olacağını ve hayatımı nasıl etkileyeceğini düşünmek.

Farkına vardığım şey, bunu yapmanın ve aslında *inanmak* dileklerinizi gerçekleştirebilirsiniz, bunun gerçekleşmesi için ileriye doğru atılmış büyük bir adım! Bir şeyi tasavvur edebiliyorsanız, onu yaratabilirsiniz ve araçlarınız hayal gücünüz ve duygularınızdır -aslında tutkunuzdur.

Bizler çok boyutlu varlıklar olduğumuz için, çok olmasa da birkaç farklı gerçeklikte yaratma yeteneğine sahibiz. Artık sadece fiziksel dünyayla sınırlı değiliz. Gerçekten hiç olmadık, ama bunu görebilmek için zihnimizi genişletemedik. Referans çerçevemiz yoktu. Küçük oynamanın tüm düşüncelerini alarak geçmiş gitti. O sihirli lambayı buldunuz ve sadece üç dilekle sınırlı değilsiniz - kaldırabildiğiniz kadar çok (ya da az) dilek hakkınız olabilir.

Bu kitap, önceden tasarlanmış fikirlerinizin ve sınırlayıcı inançlarınızın dışına çıkmanıza yardımcı olacak fikirlerle ağzına kadar dolu bir araç kutusudur. Hızlı, tutarlı, kolay ve zarafetle sizin için çalışan kendi bilinçli yaratma yöntemlerinizi yaratırken, katkıda bulunanların her birinden biraz alıp onların gerçekliklerinde oynamanızı umuyoruz!

Bu kitapta ilerlerken tutarlı bir konu - seçim olduğunu göreceksiniz. Yarattığınız her an. NE yarattığınız sizin seçiminizdir.

Bilincimiz arttıkça, önümüzde daha fazla olasılık ortaya çıkıyor, bu yüzden lütfen daha büyük, ucu açık sorular sormaya devam edin. Yıldızlara ulaşmaya devam edin, çünkü göründükleri kadar uzakta değiller.

Derin aşk,

Jean Adrienne

ÖNSÖZ

Bu kitap, tüm Yaradılışın Gerçekleri Tele-zirvesi konuşmacılarımız arasında ortak bir yaratım olarak ortaya çıktı. Jean ve ben tele-zirveyi başlatmak için yönlendirildiğimizde, bu kitabı birlikte yaratmamız için de yönlendirildik. Rehberlerimiz bize basitçe, sesin güzel olmasına rağmen insanların yazılı söze ihtiyaç duyduğunu söyledi - çünkü yazılı kelime başkalarına konuşulan kelimelerin olmadığı şekilde genişliyor. Tüm konuşmacılar, uzmanlık alanları hakkında bir süredir yazdıkları ve öğrettikleri konular hakkında bir bölüm katkıda bulundu.

Bu kitabı bu kadar güçlü yapan şey, dokuzun enerjisini içermesidir. Dokuz, tamamlanma sayısıdır. Başarılı bilinçli yaratmada okuyucuya yardımcı olmak için eksiksiz bir düşünce ve fikir özeti sağlar. Dokuz yazarımız var ve bir veya daha fazla toplandığında sonuçlar katlanarak artıyor. Her bölüm, konu araçlarını uygulamak için şu anda yapabileceğiniz şeyler için ipuçları ve püf noktaları ile birlikte her bir konuşmacının tadına bakmanızı sağlar. Belirli bir yazar sizinle daha fazla yankı uyandırırsa, o konuyla ilgili daha fazla bilgiyi web sitelerinden her zaman bulabilirsiniz.

Bu kitapta şunları bulacaksınız:

- Jean Adrienne: *Yaratılışın DNA Gerçeği*
- Leslie Amerson: *Duygusal Uсталık—Duygusal Özgürlük*
- Julia Griffin: *Gerçek Varlık—Gerçek Benliğiniz*
- Laurie Huston: *Kalbin Gücü*
- Linda Minnick: *Perspektif*
- Kathleen O'Keefe-Kanavos: *Kova Çağında Rüyalar*
- Maureen St. Germain: *Daha Yüksek Bir Kendi Kendine Bağlantı Nasıl Elde Edilir*
- Suzanne Strisower: *Çok Boyutlu Bir Yaşam Amacınız Var*
- Lynn Waldrop: *Vücut-Zihin Bağlantısı*

Her bölüm, neden, nasıl ve şimdilik sorularımıza yanıt olarak ortaya çıkan taze, yeni bilgiler içeriyor. Yükselişe yaklaştıkça realitemiz değişiyor ve geçmişten gelen birçok uygulama artık çalışmıyor. Bu kitap, kendi bilinçli yaratım yolunuzda size yardımcı olacak yeni bilgiler sağlar.

Gerçekliğinizi değiştiren ve kendi ustalığınızın yolunda size nazikçe rehberlik eden bilgileri size sağlamak bizim en içten arzumuzdur. Hepimiz bu işte beraberiz. Bu, işbirliği ve işbirliği çağıdır. Toplu olarak size tek bir külçe kadar sağlayabilirsek, işimizi yapmışızdır ve sizden yalnızca bunu aktarmanızı rica ederiz. Kendi benzersiz mesajınızla dünyada yalnızca yapabileceğiniz kadar bir fark yaratın.

Sarılmalar, büyük sevgiler ve çok takdir ile,

Leslie Amerson

DNA YARATILIŞ GERÇEĞİ

Jean Adrienne

"Bir insanın inşası için planlar sadece bir metre DNA ve bir küçük hücre gerektirir. . . Mozart bile böyle başladı."

- LL Larison Cudmore



DNA'mızı tam olarak anlamıyoruz. Bilimin ne olduğu konusunda bir fikri vardır, metafizikçiler başka bir fikre sahiptir ve kuantum fizikçileri yine bir başkadır. Bu grupların hiçbiri onun ne olduğunu tam olarak kavrayamaz. Bilim bile çoğunu "çöp" olarak adlandırıyor.

Düşünmeniz için teorilerimi sunacağım - istediğinizi alın ve gerisini bırakın. Biraz "eğer" ile başlayalım. Ya DNA'da şimdiye kadar düşündüğümüzden çok daha fazlası varsa? Ya DNA'nız şimdiye kadar var olan tüm bilgileri içeriyorsa? Ya DNA değişimi tezahür ettirebiliyorsa, hatta kendini değiştirebiliyorsa? Ya DNA'nın kendi zekası varsa? Peki ya DNA'nın bir *ruh*? Bu soruların her birini ayrı ayrı ele alalım, onlar hakkında hipotezler üretelim ve sonra kendi sonuçlarına varabilirsiniz!

Kesin olan bir şey var ki, DNA bildiğimizden daha güçlü ve ondan öğrenecek çok şeyimiz var. Hayatın temel yapı taşıdır. Hücrelerimizin çoğalmasını sağlar ve türümüzün (ve tüm türlerin) bütünlüğünü korur.

Birkaç yıl önce rehberlerim bana, başlangıçta şu anda sahip olduğumuzdan çok daha fazla DNA zincirine sahip olduğumuzu söylediler. Bana anlatılan hikaye, 144 DNA ipliğiyle başladığımız ve onları içeren insanın ölümsüz olması gerektiği ve ruhun bir vücutta elde edilebilecek her olası gerçekliği keşfetmesi için sınırsız zaman sağladığıydı. Adem ve Havva Aden Bahçesi'nde yaşarken İncil'de bahsedilen şeyin bu olduğuna inanıyorum. Evrimimizin bir noktasında DNA'dan vazgeçtik - rehberlerim bunu başka bir yıldız sisteminden başka bir uygarlığa yardım etmek için yaptığımızı söylüyor.

bu ölüyordu. Bu varlıklar Dünya'ya geldiler, bizimle büyüdüler ve gittiler, evlerine daha güçlü ve hayatta kalma yetenekleriyle geri döndüler. Onlar gittiklerinde, 144 değil, iki DNA zincirimiz vardı ve o zamandan beri tüm niyet ve amaçlar için iyi durumdayız. Bilincimizde büyüdük ve hatta insan evrimimizin bir parçası olarak fiziksel olarak değiştik.

Bu genetik materyali merhametten vazgeçtiğimizde fark etmediğimiz şey, DNA'nın her bir zinciriyle ilişkili bir Mesih bilinci niteliğinin olduğuydu. Diğer yıldız varlıklarına yardım ettiğimizde farkında olmadan bazı hediyelerimizi ve yeteneklerimizi verdik. Bu, bugün bile hala yapmaya meyilli olduğumuz bir şey. Bu eylemin etkisini veya sonucunu görmek için büyük resme bakmadan başkalarına verimiz.

Zaman boyunca 144 ipliğin tümü bozulmamış olarak doğan insanlar olmuştur. İsa bir örnektir, ancak gezegenin çeşitli uygarlıklarında ve diğer zamanlarda başkaları olmuştur. İsa'nın tüm armağanlarına ve yeteneklerine erişimi vardı ve bizim de yapabileceğimizi anlamamız için can atıyordu, çünkü ilahi planda gerçekten hiçbir şey kaybolmaz. Tek yapmamız gereken sormak ve niyet etmek ve kaybettiğimiz her şeyi bulabiliriz. Bu ilahi vaadin bir parçasıdır.

Ya DNA'mızda şimdiye kadar düşündüğümüzden daha fazlası varsa?

Bilim insan genomunu inceledi ve yarısından azına bir anlam yükledi. Geri kalanını "çöp" olarak kabul ettiler. Hepimiz, "Tanrı hiçbir ıvır zıvır yaratmadı. ." bu yüzden bilimin DNA'mızın bu kadar büyük bir bölümünü bu şekilde reddetmesi bana oldukça kısıtlayıcı görünüyor. Bu kalan DNA'yı kullanabilirsek, yaratabileceklerimizin sınırı yoktur. Araştırmalar, yakın arkadaş olan kişilerin benzer DNA'ya sahip olduğunu gösteriyor. Buna güzel bir örnek, uzun süredir ilişkisi olan kişilerin birbirlerine benzemeye başlamasıdır. Yüz özellikleri DNA'dan türetilmiştir, bu nedenle DNA'mızın ilişkiye dayalı olarak zaman içinde değişmesi mümkündür.

Artık dikkatin ve niyetin yaratabileceğini biliyoruz, o halde neden DNA'mıza niyetimizi koymayalım ve bu değişimin gerçekleşmesine niyet etmeyelim? Bunun ileriye dönük potansiyele açılan bir portal olduğuna inanıyorum. Bu enerjiyi kullanabilirsek, bedenlerimizi DNA'dan iyileştirebiliriz. İstedığımız düzeyde gençleşebilir ve yenilenebiliriz. Kalıtsal kalıpları serbest bırakabiliriz, değiştirerek

olumsuzdan olumluya ve çok daha fazlası! Bu holografik bir evrendir. Ruhlarımız varsa ve bence bunun bir gerçek olduğu konusunda hemfikiriz, o zaman bedenimizin her hücresinin bir ruhu vardır. Her hücrenin içinde DNA içeren kromozomları içeren bir çekirdek vardır, dolayısıyla bunların her birinin de ruhu olmalıdır. Bir ruh amacımız olduğuna göre, DNA düzeyine ve daha fazlasına kadar bir amaç olmalıdır. Amaçlanan seviyeye ulaşabilmek için tüm parçalarımızla bu birleşme ve işbirliği çalışmasına başlamamızın zamanı geldi.

Ya DNA'nız şimdiye kadar var olan tüm bilgileri içeriyorsa?

Öyle olduğuna inanıyorum. Bize bu bilginin akaşik kayıtların dışında bir yerde olduğunu düşünmemiz öğretili. Benim inancım, akaşik kayıtların bizim DNA'mızda var olduğudur. Üstatlar zaman boyunca Tanrı'nın krallığının içimizde olduğunu belirttiler, öyleyse neden cevaplarımızı başka bir yerde arayalım?

DNA'mız duyarlıdır. Onunla iletişim kurabiliriz. Cevaplar her zaman sessizliğe girip sorduğumuzda gelir. Sizce nereden geliyorlar?

Şimdiye kadar var olan tüm bilgilere erişebilirsiniz (ve yapabileceğinize inanıyorum), çözmeniz için çok büyük bir sorun yoktur. Tek soru nereden başlayacağınız!

Ya DNA değişimi tezahür ettirebiliyorsa, hatta kendini değiştirebiliyorsa?

Buna daha önceki sorulardan birinde bakmaya başladık, o yüzden bir sonraki seviyeye geçelim. Genetik olarak buna evrim denir, ancak bu denkleme bilinci eklediğimizde, *bilinçli evrim*- dikkat ve niyet kullanarak olumlu değişim. Yakında bu teorileri doğrulamak için deneyler yapacağız, ama şimdilik bunun nasıl olabileceğine bakalım. DNA'mızla bağlantılı olarak dikkat ve niyeti kullandığımızda, aslında *işe a/mabize* yardımcı olması için.

Tıpkı bir ordu kurmak gibi, ne kadar çok DNA'ya erişirsek, istediğimiz değişiklikleri desteklemek için o kadar çok oyuncu olur. Bu, tüm DNA'mızın yerini belirlemenin devreye girdiği yerdir ve bu yapıldıktan sonra, arzu ettiğimiz değişiklikleri yaratmak için hepsini kullanmak.

Ya DNA'nın kendi zekası ve kendi ruhu varsa?

Holografik evrene geri dönelim - ZORUNLU. Sizin bir parçanız olduğu için, kendi ruhu ve amacı olsa bile, ruhunuz ve ruhunuzun amacı ile uyumlu olmalıdır. Kabul edelim - içinde birlikteyiz!

Bunun mümkün olduğunu, DNA'nın SİZİN duyarlı bir bileşeni olduğunu kabul edersek, bir kez daha onunla iletişim kurmak mantıklı olur. İnsanlar olarak yaptığımız en büyük hatalardan biri, başkalarının ne istediğimizi bildiğini varsaymaktır. Varsayım, şimdiye kadar DNA'mızın gücüne erişememiş olmamızın nedenlerinden biridir. Sadece biyolojik "şeyler" olduğunu varsaydık ve asla bize yardım etmesini istemedik! Deli! Neden *olmaz* bize yardım eder mi?

Siz çok boyutlu bir varlıksınız ve DNA'nız da çok boyutludur. Bu konuda gerçekten harika olan birkaç şey var. Genelde faaliyet gösterdiğimiz boyutlardan yalnızca birinin farkındayız. Bu tavşan deliğinin ne kadar aşağısına gittiğinize bağlı olarak, bazılarınız birden fazlasının farkında olabilir, ancak bu tartışmanın amacı doğrultusunda, bilinçli olarak bir boyutta faaliyet gösterdiğimiz konusunda hemfikir olalım. Bununla birlikte, çok boyutlu bir varlık olarak, onun daha birçok yönü vardır. *sen* başka yerlerde başka şeyler yaparak etrafta koşturmak. Bazen bu yönler, sahip olduklarının farkında olmadan bile size gerçekten yardımcı olur. Bir örnek paylaşayım.

Çoğu insan beni iyileştirici bir kolaylaştırıcı olarak tanıyor ve krizdeki insanlardan yardımımı isteyen çok sayıda telefon alıyorum. Yaptıklarımı bırakıp onların durumuna dalmak ve onlarla çalışmak benim için her zaman uygun değildir. Bir öğleden sonra, araba kullanırken böyle bir telefon aldım. Adama birkaç saat sonra ofisime döndüğümde onun üzerinde çalışmaktan mutlu olacağımı söyledim ve bana teşekkür etti. Bir saat sonra tekrar aradı. "Yirmi dakika kadar önce benimle çalıştığını hissedebiliyordum ve işin bittiğinde tüm acı gitti - ve geri dönmedi. Çok teşekkür ederim!" Tabii bunu duyunca ne kadar şaşırdığımı ona anlatamazdım çünkü aslında (bilinçli olarak) hiçbir şey yapmamıştım. Ama bir yönüm yaptı, bu kesin.

Bu sadece bir örnek, ama bu tür şeyler başıma çok geliyor! Her boyutta tüm veçhelerinizi VE tüm DNA'nızı, başarmak ve yaşamınızda tezahür ettirmek istediğiniz her şeye ulaşmanızda sizi desteklemek için gerçekten SORDUĞUNUZDA ne kadar daha fazlasını başarabileceğinizi bir düşünün!

Pratik uygulama

ABUNDANCE



Şimdi eğlenceli kısım için. Gizli DNA ipliklerini bulup aktive edeceğiz ve onları yaratmamıza yardımcı olmaları için kaydedeceğiz.

arzu ettiğimiz her şey! Kaybedecek bir şeyimiz ve kazanacak çok şeyimiz yok. Bu, bu yeni realitede tezahür etmek için araçlarınız olan dikkatinizi ve niyetinizi kullanarak yapılabilir. Bunda sizi desteklemek için, dikkatiniz için bir odak noktanız olması için, bu gizli DNA ipliklerinin frekansını tutan çizimler, on enerjik glif sağlayacağım ve sonra niyetinizi onları fiilen aktive etmek için kullanabilirsiniz.

İsa, “Sizin hayatınız olsun, bol olsun diye geldim” dedi. Kayıp, yoksulluk, eksiklik, acı veya ıstırap hakkında hiçbir şey söylemedi. Bilincin bu yönünü yaşadı. İhtiyacı olan her şey, tam da ihtiyaç duyulduğu anda onun için sağlandı. Bunun böyle olacağına tam bir inanç ve güven içinde yürüdü.

Bu kadar yoldan nereye geldik? Etrafta dolaşmak için yeterli olmadığı inancını ne zaman içselleştirdik? Zaman içinde edindiğimiz pek çok sınırlayıcı inanç gibi, bunu nerede ve ne zaman öğrendiğimiz gerçekten önemli değil, sadece ruh oluşumumuzun bir parçası değil. O noktaya uyanmak, burada, Dünya Gezegeninde gerçekten yaşamının başlangıcıdır. Bu ilk temel ilkeyi kabul edene kadar, korkunun hala yaşamlarımızda bir yer edinme seçeneği vardır.

Bir an için korku hakkında konuşalım. Bir çatlaktan akan su gibi farkındalığımıza sızar ve tüm realitemiz bir düdene düşene kadar temelimizi baltalar. Hızla oluyor, kelimenin tam anlamıyla geceleyin bir hırsız gibi, huzurumuzu çalıyor. Biz farkına varmadan, bizi tüketti ve Çekim Yasasından öğrendiğimiz gibi, odaklandığımız şey yarattığımızdır, bu yüzden korku, felç olana, izlerimizi durdurana ve net olarak göremeyene kadar daha fazla korkuya neden olur. bunun sadece bir illüzyon olduğunu. Korku yanılsamadır ve bolluk bizim doğuştan hakkımızdır.

Bu glifin incelediğimiz ilk glif olmasının bir nedeni var. Dış realiteniz, içsel manzaranızın bir yansımasıdır. Emniyet, emniyet ve başarı için referans noktalarınızı kendi dışınıza yerleştirdiğinizde, bolluğunuzu dışarıda ararsınız. Tüm bolluğun kaynağı, Yaratıcı Tanrı ile bağlantınızdadır. Sınırsız.

Bolluk bir frekanstır, bir enerji titreşimidir ve bolluğun enerjisini içinizde tutmazsanız, dış dünyada size çekilemez.

Bu aktivasyon ile tüm referans noktalarınızı Kaynağa İlahi Bağlantınıza geri çeker ve paradan, ilişkilerden, işten, aileden, “şeylerden” veya sizin dışınızdaki herhangi bir şeyden uzaklaştırırsınız. Kendiniz için yarattığınız özgürlüğü hissedin!

COMPASSION



Merhamet, empatik bir rezonanstır. Bu titreşimde olduğumuzda, bir başkasını destekliyoruz.

titreşimleriyle hizaya düşüyorlar. Bu da bizim kendi titreşimlerini yükseltmelerine yardımcı olmamızı sağlar. Bunu başkası için yapamayız. Titreşimsel değişim çok kişisel bir şeydir; popüler düşüncenin aksine, yalnızca kişisel sorumluluk ve hesap verebilirlik yoluyla olur.

Sempati başka bir empatik rezonanstır. Hepimiz buna aşinayız. Sempatiye girdiğimizde, bir başkasının duygularına derinden bağlanırsınız ve bu, kendi enerjimizde bir boşalmaya neden olabilir. Başkalarına yardım etmek için doğuştan gelen bir arzumuz vardır, özellikle başka bir kişi bir kayıp yaşadığında, ancak enerjinizi veya gücünüzü onlara vermediğinizde.

sadece yardımcı olmaz, aynı zamanda kendi iyileşmelerini de yavaşlatabilir. Aslında bir etkinleştirme şeklidir.

Bir başkasına yardım etmenin daha sağlıklı bir yolu, onlara dikkatinizi ve şefkatinizi vermek ve sonra onlar için doğru şifa ve işleme enerjisini modellemektir. Bunu Yüksek Benlik seviyesinde yapın. Bu şekilde herhangi bir enerjisel dolaşma yoktur.

Bizler İlahi Zihnin benzersiz yönleriyiz. Bu nedenle, tüm bilgilere erişimimiz var. Tıpkı bağlantı yönü gibi, bildiklerimizin de bir sınırı yok. Aslında, şimdiye kadar deneyimlenen veya öğrenilen her şey, bu bilinçli bilgi deposunun bir parçasıdır.

Peki neden bazılarımız diğerlerinden daha akıllı görünüyor? Bilinçle bağlantı seviyemizle ilgilidir. Ne yazık ki, bu yön diğerlerinden daha derinden gizlenmiştir. Bu, erişimin daha zor olduğu anlamına gelmez, sadece orada olduğunu anlamak için daha uyanık olmamız gerekir.

CONSCIOUSNESS



Çağlar boyunca büyük gizem okulları, kendilerini bu bağlantıyı başarmaya adadılar.

kitlelerin erişiminin tehlikeye ve istismara yol açacağı endişesi vardı. Ancak günümüzün titreşiminde, sırların zamanı çoktan geçmiştir ve Bilince erişim araçları, onları arayanlar için hazırdır. Bu kitap, bu araçlardan birine bir örnektir. Bu gliflerle çalışarak ve tüm DNA'nızı ve bilincin ilişkili niteliklerini aktive ederek, en eski ve en derin bilgiye erişiyorsunuz. Kendi haline getir!

Yaratıcı olmak çok fazla sorumluluk gerektirir! Aslında o kadar korkutucu bir düşünce ki çoğumuz kendi gerçeğimizi inkar ediyoruz. İşler beklediğimiz veya istediğimiz gibi çıkmadığında başkasını suçlamak çok daha kolay!

Bu bilinç özelliği, tek Yaratıcı Kaynağın benzersiz yönleri olduğumuz gerçeğine geri döner. Yani bu, oradaki SADECE yaratıcıların biz olmadığımız anlamına geliyor. Potansiyel alanında bireysel sihrimizi çalıştıran bir çoğumuz var.

CREATION



İşte yaratmayı yöneten birkaç kural, çünkü bildiğiniz zaman oyunu oynamak daha kolay

kurallar.

- Bir başkasının gerçekliğinde yaratamazsınız. Sadece kendinizinkini yaratmaktan siz sorumlusunuz. Bu kurala bakmanın başka bir yolu da "kendi işinize bakın". Herkesin kendine bakmaktan sorumlu olmasına izin verin.
- Yarattıklarınızdan sorumlusunuz. Nasıl ki Yüce Yaratıcı çiçeklere, hayvanlara, deniz canlılarına ilgi gösteriyorsa, siz de kendi bahçenizle ilgilenmelisiniz. Bu, yaratımlarınızda bilinçli olarak, dikkatinizi ve niyetinizi akıllıca kullanarak yapılır.
- Yaratırken daha yüksek bir kaynaktan gelen önerilere açık olmak her zaman akıllıcadır, bu nedenle niyetinizi Evrene yerleştirirken, "Bu ya da daha iyisi artık benim, teşekkür ederim!" ekleyin. Bunu yaparak, Tanrı'nın size isteyebileceğinizden daha fazlasını vermesi için kapıyı açmış olursunuz.

FREEDOM



Bu bilinç özelliği teslimiyetle el ele yürür. Gerçek özgürlüğe ancak her şeye (her şeye ve herkese) olan bağılıklarımızı tamamen bıraktığımızda ulaşabiliriz. Bu ancak Ruh'un iradesine tamamen teslim olarak başarılabilir.

Çok mantıksız! Her şeyi bıraktığımı düşündüğümde, tutunduğum en az bir şey daha olduğunu fark ettim. Evrenden bana yardım etmesini istediğimde, şüphelendiğimde veya sorguladığımda ve beklediğim yanıtı alamadığımda, kendim için inşa ettiğim tabuta bir çivi daha çakıldı.

Sadece son zamanlarda, bu aktivasyonla, özgür olmanın tek yolunun ona düşmek olduğunu öğrendim - tıpkı terim gibi. *serbest düşüş*. Duygu inanılmaz. Tüm ağırlık hissi gider. Tam korkuya kapılacağım sırada, bir termik rüzgar akımı gibi bir yukarı akım beni yakalıyor ve daha önce hiç olmadığım kadar yükseğe kaldırıyor.

IMMORTALITY



Bu yerden manzara muhteşem! Özgürlük açıkça görmenizi, sebebi anlamanızı ve tüm eylemlerin etkisi-senin ve diğerleri. Size özgürce seçim yapma gücü verir, çünkü tüm olasılıkları ve seçimlerinizin olası sonuçlarını açıkça görebilirsiniz.

Tutunduğumuz her şey artık tarafsız, bu da onları bırakmamızı kolaylaştırıyor. Yükseliş yolunda durmasına izin verecek kadar önemli ne olabilir?

Asla yaşlanmak ve ölmek istemedik - bu yaşam oyununa bir ölümsüzlük oyunu olarak başladık. Yolda bir yerde bunu unuttuk, ne yazık ki, karma döngüsü ve hayattaki payımıza düşen mücadele bu yüzden. Bu aktivasyon sizi hücresel düzeyde ilahi planınıza geri döndürür. Glif ilginç bir şekilde vücudun kendini korumak için kullandığı proteinlerden birine benziyor. Bu özelliği aldığınızda, işini yapması için bu özel proteini de etkinleştirirsiniz ve yaşam döngüsü yeniden başlatma düğmesine basar!

Hücrelerinizin her biri, ruh seviyesinde ona seslenmenizi ve onu hücresel hafızanın derinliklerinde var olan, binlerce enkarnasyon, yaralanma ve kayıpla gömülü olan ölümsüz duruma geri dönmeye davet etmenizi bekliyor. Bu, filizlenebilmek için ilkbaharın ısınmasını bekleyen ekilmiş bir tohum gibi.

Hücreleriniz, her zaman ölümle sonuçlanan eski kalıplardan kurtulduklarında sevinirler.

Şunu deneyin: Bedeninizdeki her hücrenin ruhlarına seslenin ve onların kendi ilahi planlarına kendi bireysel hakikatlerini tekrar etmelerini isteyin. İçinize girin ve onlar sevgi frekansı ile uyum içinde şarkı söylerken dinleyin. Neşeyi, mutluluğu hücrenel düzeyde hissedin ve fiziksel bedeninizde mucizelerin meydana gelmesini izleyin.

Özgürlük bizim hakkımız ama kaçımız gerçekten özgür hissediyoruz? Nedenmiş? Kendimizden başka suçlayacak kimse yok. Zamanla başkalarının dersleri ve sorunları için sorumluluk aldık. Başımıza gelen, acıyı dolduran, bedenlerimizde ve tarlalarımızda tutan şeyleri kabul etmedik. Kendimizi ve başkalarını incittik ve suçluluğa tutunduk. Temel olarak, kim olduğumuzu ve buraya ne yapmak için geldiğimizi kavrayamadığımız noktaya kadar yoğun bir enerjiyle kendimizi ağırlaştırdık.

Bu aktivasyon sizi üstlendiğiniz her şeyden kurtarır, böylece olabileceğinizden daha fazlasının olabileceği ihtimaline açabilirsiniz. Ancak daha da fazlasını yapar; bağlantı kurduğunuz diğer herkesi de serbest bırakır. Yargıladığınız herkesi düşünün. Her yargı, o kişiye bir referans noktası yaratır ve şimdi bu bağlantılar, balonlar gibi sizden yukarı ve aşağı salıveriliyor.

MULTI-
DIMENSIONALITY



Kurtuluş ilişkile ilgilidir, sizinle sizin, sizin ve başkaları arasındaki ve siz ve sizin aranızdaki ilişkile ilgilidir.

Tanrı. Yeni realitenin ışığında, düşüncelerimiz, sözlerimiz ve eylemlerimizden sorumlu ve hesap verebilir olmayı öğreniyoruz ve bu nedenle ileriye doğru kolektif olarak kendimiz için çok daha az acı yaratacağız.

Bizler çok boyutlu varlıklarız. Buna alışmamızın zamanı geldi. Ruhlarımızın sınırlı sayıda boyutsal yönü olduğuna inanıyorum. Bu sayının ne olduğundan emin değilim - belki de 144 çünkü bu kutsal geometride çok yaygın bir sayı gibi görünüyor.

Bu yönlerin her biri tek ruhumuzun bir yönü olsa da, hepimiz tam olarak aynı değiliz. Aynı bilincin parçasıyız, ancak fark, her yönün ne kadar bilinçli olduğu - hangi deneyimi yaşadığı, belki de nerede olduğu. Bazı veçhelerimiz Dünya'da enkarne olabilir, bazıları bu belirli zamanda enkarne olmayabilir ve birçoğu farklı boyutlardadır. Ancak bir bütünün parçası oldukları için diğer yönlerini desteklemek için hizalanabilirler.

Şimdiye kadar, bu olmayan bir parçamız olduğuna dair hiçbir fikrimiz yoktu. Ancak yeni farkındalığımızla birlikte daha büyük bir potansiyel geliyor! Bu aktivasyon sizi diğer tüm yönlerinize seslenmeye ve sizi ilgilendiren her konuda yardım istemeye hazırlar. Bu, tıpkı bu yeni realitedeki diğer her şey gibi, dikkat ve niyetle gerçekleştirilir.

Örneğin, önünüzde göz korkutucu bir görev var - yapamayacağınızı düşündüğünüz bir görev. Belki de yeni işiniz için bir web sitesi oluşturmanız gerekiyor, ancak web geliştirme konusunda hiç eğitim almadınız. Bu nedenle, tüm yönlerinizin sizinle aynı hızda olmasını isteyin. O zaman web geliştirme konusunda deneyimli bir yönün öne çıkmasını isteyin ve bu alandaki bilgi ve deneyimlerini sizinle paylaşp teşekkür edin. Şimdi bekle . . . bu talebe yanıtınız birçok şekilde olabilir. Size yardımcı olacak uygun, kendi kendini açıklayan yazılımı nerede bulacağınızı biliyor olabilirsiniz. Veya hizmetlerini sunan bir web geliştirme koçundan bir e-posta alabilirsiniz. Unutmayın - tezahür etmenin ana kurallarından biri, “nasıl” sizin işiniz değildir, o yüzden bırakın ve izin verin!

Vücudunuzun her hücresinin bir ruhu vardır ve bu ruhların her biri sizin ekibinizdedir. Olabileceğiniz her şey olmanız için sizi desteklerler. Bu aktivasyon, fiziksel bedeniniz için mükemmel sağlık ve esenliğin ilahi planına geri dönmek için ekibinize seslenmenizi sağlar. Bu kap, ruh özünüzü, elinizden gelenin en iyisini yapmanıza ve seçtiğiniz her şeyi başarmanıza izin verecek şekilde barındırmak için yaratıldı. Bundan daha azına razı olmayın.

REJUVINATION



Bu aktivasyonun sizin için gerçekte yaptığı şey, her bir hücrel bileşeni aşağıdakilerle tekrar faza döndürmektir. mükemmellik, ona sahip çıkmanın, onunla uyum sağlamanın ve vücudunu en rahat olduğun noktaya tezahür ettirmenin yolunu açıyor.

Şimdi dene. Tüm hücrelerinizin ruhlarına seslenin. Onları vücudunuzda mükemmellik yaratmak için sizinle aynı hizaya gelmeye davet edin—mükemmel sağlık, mükemmel görüş, mükemmel ağırlık! Nefes alın ve sonra ne olacağını hissedin. Tadını çıkar! Onunla JOY İÇİNDE olun! Vücudunu sev!

Önce kendimizi sevmenin ne demek olduğunu anlayana kadar başka birini sevmeye başlayamayız. Bu sevgi, şarttan, şartlardan ve her şekilde hükümden uzak olmalıdır.



Buradaki Dünya'daki ruh işimiz sevgiyi öğrenmek. Geldiğimiz yerde sadece aşk var ama bu anılar, bu bedenlerde geçirdiğimiz süre boyunca bir kenara atılır ve biz bu aşktan, Tanrı'dan ve herkesten ayrı olduğumuz yanılsaması içinde yaşarız. Aşkın gerçekte ne olduğunu anlayabilmek için bizi aşktan ters yöne iten insanlarla, yerlerle ve durumlarla başa çıkmayı öğreniriz. Bu ayrılık rüyasından uyanmaya başladığımızda, sevginin biz olduğumuzu anlamaya başlarız. Bazılarımız için buraya gelmek birçok yaşam sürdü.

Yani, hepimiz enerjyiz ve bu enerji sevgidir. Bu saf öz bedende bulunur ama beden değildir. Ve görevimiz, olduğumuz şeyin bütünlüğünü korumak - saf sevgi - ve diğer her şeyi serbest bırakmak.

DUYGUSAL USTALIK—Duygusal ÖZGÜRLÜK

Leslie Amerson

"Her birimiz kendi havasını yaratır,
içinde yaşadığı duygusal evrende
gökyüzünün rengini belirler."

— Piskopos Fulton J. Sheen



duygular. . .Bu ilginç bir kelime ve her türlü duyguyu çağrıştırıyor. Yıllar boyunca, kötü bir rap verildi ve bir başkası kontrolü istediğinde veya kendi kötü davranışlarıyla uğraşmak istemediğinde olumsuz olarak kullanıldı. Bilirsin - tüm o zamanlar biri şöyle dedi: *"Bana karşı duygusallaşma", "Duygularını kontrol et", "Duygularına dikkat et", "Bu kadar hassas olma; Sadece şaka yapıyordum," "Aşırı tepki veriyorsun," "Bu kadar ağlayan bebek olma,"*ve tüm zamanların en sevdiğim, *"Kız gibi davranmayı bırak."*Yok canım?

Duygular aldatıcı, kaygan, genellikle dağınıktır ve bazen bizi çeldiriyormuş gibi görünebilir—*her zaman*.Duygular karmaşıktır ve kim olduğunuzun önemli bir parçasıdır. Fiziksel bedenimizi her gün gördüğümüz şekliyle biliyoruz. Bununla birlikte, geri kalanımız, etkiyi "göremediğimiz" ancak "gördüğümüz" şekillerde oluşur. Örneğin, zihinsel bedenimiz, düşüncelerimizin ve fikirlerimizin geldiği yerdir. Bazıları bunun beyin olduğunu söylemeyi sever. Ruhsal bedenimiz, bazen ruh, öz, Tanrı parçacığı, Yüksek Benlik veya daha yüksek bilinç olarak adlandırılan parçamızdır. Duygusal bedenimiz, tüm duygularımızı depolayan parçamızdır. Bütün bu "bedenler", benim "beden" olarak adlandırmayı sevdiğim bir şeyi oluşturuyor.*senin goblen*,ve fiziksel gözlerimizle göremediğimiz bedenlerdir.

Halıların hepsinin ortak noktası nedir? Bir form ve görüntü oluşturmak için genellikle birden fazla renk ve doku ile, bir seferde bir iplik yukarı ve aşağı ve yan yana dokunurlar. Birkaç iplik kesebilirsiniz ve duvar halısı eskimeye ve yıpranmış görünmeye başlayacaktır. Bir iplik çekebilirsiniz ve o bükülür veya çözülmeye başlar. Tek bir iş parçacığı ana değildir—tüm iş parçacıkları önemlidir,

birbirleriyle etkileşime girerler, birbirlerine bağılırlar ve birlikte, tıpkı sizin gibi, türünün tek örneği bir duvar halısı oluştururlar.

Öyleyse duygularımıza daha derinden bakalım. Duygular, iç ve dış dünyanın bir araya geldiğini deneyimlediğimiz şuur halidir. Bunlara örnek olarak sevgi, neşe, mutluluk, mutluluk veya keder, öfke, korku, suçluluk, utanç, mahcubiyet, aşağılanma vb. gösterilebilir. Duygular, bilişsel ve istemli bilinç durumlarımızdan farklıdır. Fiziksel bedenimizi etkileyebilirler ve etkilerler - üzgün hissedebiliriz ve beden bir gözyaşı üretecektir; korku hissedebiliriz ve kalplerimiz hızlanır, titremeye veya titremeye başlayabiliriz, koşabiliriz, dışarı fırlayabilir, bağırabilir veya çığlık atabiliriz. Duygular zihinsel bedenimizi de etkileyebilir ve etkileyebilir. Sevgiyi hissederiz ve tek düşünebildiğimiz bir şeyin veya birinin ne kadar güzel ve harika olduğudur. Öfke hissederiz ve tek düşünebildiğimiz bir şeyin ya da birinin ne kadar korkunç olduğudur.

Kendi duvar halımızı düşündüğümüzde, konuşulan her kelime, her görsel görüntü, her ses, her renk, her koku, her dokunuş vücudumuzda fiziksel, zihinsel, duygusal bir etki yaratır. Etki derecesi, yoğunluk tarafından belirlenir. Örneğin, bir enkaz, bir soygun veya bir tecavüzün hepsinin çok yoğun olumsuz etkileri vardır. İlk kez bir bebek görmek, aşık olmak ya da gün doğumu, gün batımı ya da gökkuşağı görmek, hepsinin çok yoğun olumlu etkileri vardır. Trafik, çim biçme makineleri ve buzdolabı vızıltıları gibi arka plan gürültülerinin hepsinin oldukça nötr etkileri vardır.

Yaşam deneyimleri, kendi duvar halımıza dayanarak her birimiz için farklı hale gelir. Günlük deneyimlerimiz, yetiştirilme tarzımız ve ailemiz, öğretmenlerimiz, arkadaşlarımız, inançlarımız ve mizaçsal tutumlarımız tarafından renklendirilirler. Akıl yürütme, problem çözme ve çevremizde meydana gelen olaylara maruz kalma yeteneğimiz tarafından şekillendirilirler.

Bu yüzden kelimeyi söylediğimde *kokarca*, herkesin fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak farklı bir yanıtı vardır. Bir kokarcayla hiç karşılaşmadıysanız, muhtemelen çok tarafsızsınız. Bir kokarca ile olumsuz bir deneyim yaşadıysanız, örneğin kedinize bir kokarca püskürtüldüğünde ve banyo yaptırmak zorunda kaldığında ve üç hafta boyunca eve girmesine izin verilmediğinde, muhtemelen daha güçlü bir etkiniz olur, çünkü yoğunluk farklıdır. Olumsuz. Gün batımında büyükbabanızla bir vagona binmek ve geçerken ormanda bir kokarca kokusu almak gibi olumlu bir deneyim yaşadıysanız, muhtemelen daha güçlü bir etkiniz var çünkü yoğunluk olumlu bir şekilde farklı. Bu aynı ilke her şey için geçerlidir. Neden? Niye?

Bir düşüncemiz veya fikrimiz olduğunda, onu düşünürüz. Sonra ona beş duyuyu ekliyoruz -görmek, duymak, dokunmak, tatmak, koklamak- her hareketin bir yoğunluk düzeyi vardır. Sonra onu daha büyük bir yoğunlukla hissetmeye başlarız. İnançlarımızı, tutumlarımızı, fikirlerimizi ve geçmiş deneyimlerimizi buna eklediğimizde, yoğunluk ölçeğinde her şey yukarı ve aşağı kaymaya başlar. Sonra renk ve ses eklenir ve gobleninize bir veya iki iplik daha eklenir. Yaşlandıkça, eğilimsel tutumlarımız, görüşlerimiz ve inançlarımız yoğunlukta büyür; fiziksel beden hücrelerimize ve duygusal bedenimize kilitlenirler ve sonra gelen her şeyi "tatlandırırlar". Ve işte gerçekten çılgın kısım - konuyla ilgili herhangi bir gerçeği veya gerçek bir ilgisi olup olmadığına dair bilinçli farkındalığımız veya anlayışımız olmadan deneyimlerimizi tatlandırırlar!

Peki tam olarak *nedir-dird* duygusal ustalık ve özgürlük? Sözcüklerin ima ettiği gibi, duygusal bedene hakim olmak, herhangi bir konu üzerindeki tüm duygusal damgalamanızın kökeninde ne olduğunu gerçekten kavramakla ve ardından alışkanlık veya olumsuz programlamayla yanıt vermek yerine her seferinde nasıl yanıt vermek istediğinizi seçmekle gelir. Özgürlük, seçim ve farkındalıktan gelir. Görüyorsunuz, her deneyim gobleninizde bir iz yaratıyor. Onu hücrelerinize ve bilinçaltınıza kilitleyen yoğunluk seviyesidir ve ona hakim olmak ve ondan özgür olmak, bu yoğunluğu hücrelerinizden ve bilinçaltınızdan salıvermektir, böylece her geçmiş deneyimi bir tarafsızlık veya pozitiflik yerinden görebileceksiniz. böylece gelecekteki tüm deneyimler farklıdır ve sakın, barış, sevgi, şefkat, neşe ve mutluluk yerinden gelebilir.

Kulağa yeterince basit geliyor, değil mi? Prensipler *vardır* Çok basit. Uсталık, alışkanlığınız ve yaşam tarzınız olması için değişim ve günlük uygulama yaratma isteğini gerektirir. Özgürlük, dış dünyanızdan olumsuz etkilenmediğiniz zaman gelir.

Tamam, şimdi ne olacak? Pekala, bazı sorularla başlayalım. . . çünkü soru hiç sorulmamışken asla cevap veremeyeceğini hepimiz biliyoruz.

Özetle - şimdiye kadar duyguların ne olduğunu, onları nasıl elde ettiğimizi, bizi nasıl ve neden etkilediklerini ele aldık. Şimdi daha derine inelim.

Hamile kaldığınız zaman, anne babanızın ve diğer aile fertlerinin tutumlarının, inançlarının, yaşam deneyimlerinin ve o sırada dünyada neler olup bittiğinin farkına vardınız. Bu farkındalık halınıza damgasını vurmaya başladı. Tüm neşe ve mutluluk ya da endişe, korku ve üzüntü, tutum, düşünce ve inançlarınıza damgasını vurmaya başladı. İki yaşına gelene kadar

yaşında, anne babanızdan veya birinci basamak bakıcınızdan ayrı bir varlık olduğunuzu bile bilmiyordunuz ve onların taşıdığı her şeyi üstlendiniz, damgalandınız. Tüm bu inanç, endişe ve neşe, fiziksel beden hücrelerinize, duygusal bedeninize ve zihinsel bedeninize işlenmiştir ve gelecekteki tüm deneyimler için sürücü koltuğunu işgal etmektedir! İşte burada seçim ve özgür resme girecek. Ya tüm bu programlamayı kabul edip tekrar ediyorsun ya da isyan edip kendin için farklı olanı seçtin. Bu aynı zamanda bazı alanlarda uyum sağlayıp hemfikir olabilir ve diğerlerinde karşı koyabilir ve isyan edebilir, benzersiz bir benzersiz duvar halısı yaratabilirsiniz.

Empatik büyüdüğüm için teyzem beni çağırırdı. *o tuhaf çocuk*. Çocukken bunun ne anlama geldiğini bilmiyordum. İyi, kibar veya sevgi dolu hissetmediğini biliyordum ve yargılayıcı, kaba ve korkuluydu - duvar halısına bir etkisi oldu. Yaşım geçene kadar anlamaya başlamadım. Ben her zaman, sadece “bildiğim şeyler” olmuştur ve teyzem için bu kadar bilinçli bir çocuğa sahip olmak onu korkutmuştur, çünkü o, yetişkinlerin “her şeyi bildiği” ve çocukların bilmediği ya da mümkün olmadığı bir dönemden gelmiştir. Bugün, çocuklarımızın neyi bilerek geldikleri konusunda tamamen farklı bir farkındalığa sahibiz ve o zamanlar birçokları için alışılmadık bir durumdu.

Ergenlik çağına geldiğimde kelimelerle oynamaya ve onların bana nasıl “hissettiklerini” görmeye başladım. Kelimeyi okumak, kelimeyi konuşmak, kelimeyi hissetmek için eğlenceli bir oyun yaptım ve sonra kelimeye bakıp sosyal olarak tanınan tanımın hissettiklerime uyup uymadığına bakardım. Daha sonra kelimelerin rengini ve sesini hissetmeye başladım.

Bütün bunlar beni duygularımızla ilişkili kelimelere odaklanmaya yöneltti. En basit ifadeyle, aşkı ve aşk olmayan her şeyi buldum. Aşktan ne kadar uzak olduğumuzu tanımlamak için kullandığımız tüm kelimelerin farkına vardım - hoşlanmama, iğrenme, isyan etme veya hüsrana uğrama, sinirlenme, sinirlenme, kızgınlık, öfke. Ancak, bir kelimemiz var -*aşk*-herkes ve her şey için tüm olumlu ve sevecen duygularımızı tanımlamak için kullandığımız. Ailemi seviyorum, kardeşlerimi seviyorum, çocuklarımı seviyorum, diğer sevdiklerimi seviyorum, kendimi seviyorum, vücudumu seviyorum, köpeğimi seviyorum, kedimi seviyorum, gelinciğimi seviyorum, kuşlarımı seviyorum, Tavşanlarımı seviyorum, suyu seviyorum, çiçekleri seviyorum, gün batımını seviyorum, güneşin doğuşunu seviyorum, arabamı seviyorum, evimi seviyorum, işimi seviyorum ve finansal özgürlüğümü seviyorum. Hepimiz biliyoruz ki biz *hissetmektük* insanlara, yerlere ve şeylere duyduğumuz sevgideki fark, ama sadece bir kelime kullanıyoruz. Evet, bazen insanlar kelimesini kullanacak *beğenmek*;

ancak, kelimeyi buluyorum *beğenmek* mutluluk ve neşenin bir çeşidi olarak daha iyi uyuyor.

Aşkımızın saf koşulsuz sevgiden başka bir şey olduğunu keşfettiğim şey, bunun nedeni, başka bir sevgiyi dahil etmemizdir. *sevgisiz* duygu, inanç, görüş ya da mizaçlı tutum duvar halımıza giriyor ve bilinçli ya da çoğunlukla bilinçaltında akıyor. Örneğin, çocukken ana babanız veya birincil bakıcınız etnik kökenleri, cinsiyetleri, mali durumları veya konumları nedeniyle veya kişisel bir deneyimin sonucu olarak diğer insanlardan hoşlanmaz veya güvensizlik duyarsa, bunu duvar halınıza eklediniz. sana verilen yoğunluk. Bu durumda yoğunluk, sürekli gevezelikten değişebilir veya travmatik olan yoğun bir olay yaratabilir. Her durumda, goblenini ve o zamandan beri yaşadığın her deneyimi ve düşünceyi tatlandırıyor.

İşte neden bahsettiğimi görmek için oynayabileceğiniz küçük bir oyun. Bir parça kağıt alın ve yukarıdan aşağıya iki çizgi çizin, böylece üç sütununuz olur. Bunları Olumsuz, Tarafsız ve Olumlu olarak etiketleyin. Yan tarafta insanlar, hayvanlar, yerler, şeyler ve olaylarla ilgili kelimeleri listelemeye başlayın. Ve evet, birden fazla kağıda ihtiyacınız olabilir. Bunu ilk yaptığımda aslında üç defter doldurdum. Ardından, her bir kelimeye bakın, bir nefes alın ve kendinize bunun bana nasıl hissettirdiğini sorun ve hissettiğinizi düşündüğünüz uygun sütuna bir işaret koyun. Bu, duygusal ustalık ve duygusal özgürlük için dikkatinizi nereye odaklamanız gerektiğinin ilk göstergesidir. Genel bir kural olarak, olumluya doğru olumlu ya da tarafsız olan herhangi bir şey şu anda çalışmayı gerektirmez. bunun istisnası, kelime testinizin öfke, öldürme, intikam veya başkalarına zarar verme gibi çok olumsuz bir şey olmasıydı. Bu konuda çok güçlü hissediyorsanız, bu tamamen farklı bir seanstır ve daha derinlemesine çalışma gerektirir.

Şimdi elimizde bir kelime listesi var ve her biri hakkında ne hissettiğimizi biliyoruz. Her biri için kullanabileceğiniz, sizin için olumsuz ya da olumsuz yanıtı karşı nötr olan bir örneği inceleyelim.

Bir ebeveyn veya birincil bakıcı için olumsuz veya olumsuz bir tepkiye nötrseniz, daha derine inelim ve duygularınızı tatlandıran vücut hücrelerinize kilitlediğiniz duyguları kazıyalım.

O kişiyi düşündüğünüzde bu duyguların her birini ne kadar hissettiğinizi kendinize sorun: üzüntü, korku, suçluluk, utanç, öfke, öfke, mahcubiyet ve aşağılanma ve her birini 1'den 10'a kadar bir ölçekte 1'den küçük olacak şekilde sıralayın. ve 10 çok olmak.

5'ten 10'a kadar puanladığınız herhangi biri için daha derine inin. Bunu ortaya çıkarmak biraz zaman alabilir çünkü duyguyu ilk hissettiğiniz zamana geri dönmek ve sonra onu ne sıklıkta hissetmeye devam ettiğinizi hissetmek istersiniz.

Örneğin, korkunun ölçeğinizden 9 aldığını bulduysanız ve bu korku, ebeveyniniz veya bakıcınız tacizde bulunduğu için (sizi fiziksel olarak dövdü, taciz etti, nefret dolu, kötü ve sevilmediğinizi hissettirdiği için) üç yaşındayken başladıysa ve istenmeyen, vb.) sizin için neyin ayarlandığını görmek için kontrol edin.

Geri çekilmenize, kendinizi güvensiz hissetmenize, iyi bir kız ya da erkek olmaya çalışmanıza, dalga yapmamanıza, görünmez olmanıza, isyan etmenize, kavga başlatmanıza veya saldırgan olmanıza neden oldu mu? Daha sonra, sahip olduğunuz olumsuz ve olumsuz kelime yanıtlarına karşı nötr olan diğer tüm listenize bakın ve bunlardan kaçının bu tek olaydan geldiğini görün.

Burada diğer kelimelerle derinlere inmeye gerek yok, çünkü size her birinin hafıza şeridinde günler harcamadan hepsini nasıl hızlıca temizleyeceğinizi göstereceğim. Sürecin farkına varabilmeniz ve sizin üzerinizdeki etkisini kendiniz görebilmeniz için bunlardan bir ila üçünü yapmak önemlidir ve daha sonra bunu diğerleri üzerinde zahmetsizce ve hızlı bir şekilde çalışmak için bir protokole dönüştüreceğiz.

Bir sonraki adım, zihinsel bedeninizin, fiziksel bedeninizin ve duygusal bedeninizin bu duyguları nerede depoladığını keşfetmektir. Evet, üçü de onu kilitleyecek ve evet, üçü de onu farklı bir vücut parçasına ve/veya organ ve bez sistemine kilitleyebilir.

Zihinsel bedene, fiziksel bedene ve duygusal bedene ayrı ayrı, ebeveyn veya bakıcı korkusunu nerede sakladığını sormak isteyeceksiniz (yukarıdaki örneğimizden - duyguları kendi örneğinizden kullanacaksınız)? Senin beyninde miydi? Kalp? Karın? Bacaklar? Ayak? Silâh? Eller? Diğer vücut parçası?

Çoğumuz gibiyseniz, sonuçlar sizi şaşırtabilir. Bu egzersizi yaptığımda, babama karşı olan kişisel korkum, duygusal bedenime, fiziksel bedenime, kollarıma ve ellerime ve zihinsel beden ayaklarıma kilitlendi. Bu yüzden baba figürlerinden, otorite figürlerinden ve/veya erkeklerden korkuyu her üç bedende ama farklı alanlarda depolamıştım! Baba figürleri, otorite figürleri ve/veya erkeklerle her karşılaştığımda, duvar halımdaki etki farklı şekillerde, farklı vücut bölgelerinde kendini gösterdi. Etkileşime ve deneyime bağlı olarak, vücudumun farklı bir kısmı tepki verir ve bunu diğer tüm bedenlere çevirir, onu hücrelerime kilitler ve eşsiz goblemin başka bir parçasını dokur!

LET'ÖZET-kelime listenizi yaptınız, her birine göre kişisel duygusal ölçeğinizi buldunuz ve çözmek için birini seçtiniz. Duygunun derinliklerine indiniz, başlangıç noktasını ve sizin için neyi çağrıştırdığını ve ardından onu bedenlerinizde nereye sakladığınızı buldunuz—zihinsel, fiziksel ve duygusal. Sonra bu tek baskıdan hangilerinin etkilendiğini görmek için diğer kelimelere baktınız.

Şimdi, bu damgalama büyük olasılıkla siz çocukken meydana geldi ve birçokları için tamamen bilinçaltında çalışıyor. Bir yetişkin olarak, korkularınız, önyargılarınız, fikirleriniz, yargılarınız ve eğilimleriniz olduğunun farkındasınız ve şimdi bunların bazılarının bu tek şeyin sonucu olarak nasıl oluştuğunu görebilirsiniz.

Bir yetişkin olarak, çocukken olduğundan tamamen farklı bir bakış açısına sahipsiniz. Çocukken savunmasız, etkilenebilirdiniz ve bugün sahip olduğunuz bilişsel becerilere sahip değildiniz. Peki ne yapıyoruz?

İlk önce, rehberli veya rehbersiz, o kutsal kalp boşluğuna bir meditasyon yapın ve yaralanan iç çocuğu bulun. O küçük çocukla konuşun, kendilerini güvende, sevilmiş, istenmiş ve korunmuş hissetmelerini sağlayın. Onlara sarılın, gülün ve onlara değer verildiğini ve geri döneceğinizi bildirin.

İkinci olarak, oturun ve bedenlerinizle -fiziksel, zihinsel ve duygusal- konuşarak Yüksek Benliğiniz olarak sizin burada ve sorumlu olduğunuzu bilmelerini sağlayın. İşte komik kısım. Zihinsel bedeniniz sorumlu olduğunu düşünüürken, fiziksel ve duygusal bedenleriniz zihinsel bedeni bir kardeş olarak görüyor. Kavgaya etmelerine ve anlaşamamalarına şaşmamalı! Sizin (Yüksek Benliğinizin) gerçekten sorumlu olduğunuzu kanıtladığınızda ve zihinsel bedeni tüm sorumluluklardan kurtardığınızda, onlarla duyulmak isteyen çocuklar olarak ilgilenebilirsiniz. Her birine nasıl ve neden hissettiklerini sorduğunuzda ve dinlediğinizde, yükü vücuda kilitledikleri "tutmayı" bırakmaya başlayacaklar. Önemli olan onları tek tek dinlemek. Sizin (Yüksek Benliğinizin) sorumlu olduğunuza ve onları dinleyeceğinize güvendiklerinde, o zaman yetişkin bakış açısından gerekli olan bağışlamayı bulabilirler. Her birinin kendilerini güvende hissetmesine yardım ettiğinizde, onu vücuda kilitleyen duygusal yükü bırakacaklar.

Duygularınızın zihinsel, fiziksel ve duygusal bedenleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini bu şekilde çözmeye başlıyoruz. Gerçekten sadece birkaçını yapmanız gerekiyor ki her vücut onu alsın ve sıkışan duygunun kilit noktasını serbest bıraktıklarında, birçoğu, daha pek çoğu otomatik olarak çözülüyor çünkü onlar kilit duygudan geliyorlar! Ne kadar serin?

Bir zamanlar sizi tetikleyen bir şey geri döndüğünde ve sıfır duygusal yükünüz olduğunda başarılı olduğunuzu bileceksiniz. Sıfır duygusal yükü olduğunu kabul ettiğinizde, ortadan kalkacak ve bunun üzerinde duygusal ustalığa sahip olacaksınız.

Öte yandan, sizi daha önce tetikleyen bir şey geri dönerse, ona bakarsınız ve tüm o duygu geri gelir, o zaman tamamen gitmesine izin vermezsiniz ve o anda yeniden kilitlersiniz. tamam hücrelerinize geri dönün. Kahretsin!

Peki bu bize ne anlatıyor? Daha derinlerde olan bir şey var - orijinal kaynak lynchpin'i bulamadık ve/veya onu bırakmaya gerçekten hazır değildik.

Neden? Niye? Bazen inançlarımız el üstünde tutulur. Değerli bir inanç, yol boyunca edindiğimiz ve onu tüm varlığımızı temel aldığımız bir yönetici faktör haline getirdiğimiz bir şeydir - ister gerçeğe dayalı olsun, ister çoğu zaman değil.

Değerli inançlar nereden geliyor? Ebeveynlerimizden, öğretmenlerimizden, vaizlerimizden, arkadaşlarımızdan, sevgililerimizden, haberlerden, okuduğumuz kitaplardan, çocuklarımızdan ve yaşam deneyimlerimizden gelirler. Fikirlerimizde, görüşlerimizde ve mizaçlı tutumlarımızda ortaya çıkarlar ve her şeye karşı koşulsuz sevgimizi tatlandırırlar. Başka bir kişinin çelişkili görüşünü, fikrini veya tutumunu küçümsediğimizde değerlenirler. Değerli inancımız "meydan okunduğunda" savunmacı veya öfkeli olacağız. Bütün bunlar size gerçekten içsel inancınızın dış deneyiminizle çeliştiğini söylüyor. Bu konuda ne yapacağınız tamamen ve tamamen size kalmış. Bunu geçersiz olarak mı yoksa büyüme için bir fırsat olarak mı görüyorsunuz? Gerçekten onu bırakmaya ve gerçeğe ve koşulsuz sevgiyle uyumlu bir şey seçmeye hazır mısınız? yoksa çok mu zevk alıyorsun Burada doğru ya da yanlış cevap yok

— hayatınız ve benzersiz duvar haliniz için seçtiğiniz şey için yalnızca bireysel bir seçim. Sen özel birisin. Bu senin kurallarına göre yaşamak için senin hayatın ve başka kimsenin değil.

İşte başka bir uyarı: Herhangi bir arınma çalışmasının gerçekleşmesi için aziz inançlarınızı ve mizaçlı tutumlarınızı bırakmayı istemek zorundasınız ve bu çalışmanın çoğu onları gündeme getirecek ve henüz bırakmaya hazır olmayabilirsiniz. Sorun yok; hazır olduğunda, yapacaksınız. Yargı yok; bu bir yarış değil. sadece bir *seçim* duygusal hakimiyet ve özgürlüğe sahip olmak.

Duygusal ustalık, hayatınızda neler olup bittiğini görme, neyi değiştirmek istediğinize karar verme ve ardından harekete geçmek için harekete geçme arzunuzla ilgilidir.

onları değiştirin ve bu değişikliklerle yaşayın. Etrafınızda kaos varken soğukkanlı olmakla ilgilidir. Size karşı yanlış algılanan birini sevmekle ilgilidir. Nezaket, bağışlayıcılık, saygı, onur, dürüstlük ve koşulsuz sevgidir.

Duygusal ustalık bireysel bir seğimdir. Duygularımız, bize kendi üzerimizde nerede çalışmamız gerektiğini, nerede sıkışıp kaldığımızı ve koşulsuz sevgiden başka bir yerden hareket ettiğimizi söyleyen basit göstergelerdir. orbamıza başka bir şey eklediğimiz tüm yolları bize gösteriyor.

şunu düşünün: olumsuz duygular dışkı veya köpek pisliği gibidir. İçinde birkaç köpek pisliği yüzen bir kase çorba yer misiniz? Küçükler ve yirmi malzemeden sadece biri; çorbayı kötü kokmazlar. Peki çorbayı tüketir misin? Köpek pisliğini ballı ekmeğin üzerine srersem ne olur? O zaman tüketir misin? Bunun grafik olduğunu ve bir noktaya değinmek olduğunu biliyorum. Hayır, büyük olasılıkla çorbayı ya da sandviçi tketmezsiniz, bu nedenle zihinsel olarak olumsuzluğu vücudunuza nasıl “tkettiğinizi” düşünün - bilinçli veya bilinçsiz olarak kelimeler, eylemler, eylemler, düşünceler, inançlar, davranışlar, görüşler, yargılar, ve eğilimsel tutumlar. Kendinize tüm olumsuz duyguların köpek pislikleri gibi olduğunu zihinsel olarak söyleyebilirsiniz, o zaman onların duyularınızı, duygularınızı ve düşüncelerinizi nasıl lekelediğini “görebilirsiniz” ve sonra onları değiştirebilirsiniz.

Duygusal *zgrlk* artık o suçlama, utanç, suçluluk, öfke, korkutma vb. yere gitmediğimizde gelir. Başlamak için asla bize ait olmayan tüm görüşleri, yargıları ve bakış açılarını boşalttığımızda gelir ve başlar. hayatlarımızı harika bir yerden yaşamak. Artık bizi karanlık bir yere götüren tetikleyicilerimiz olmadığında, neşeli ve mutlu bir yerde kalabiliriz. Artık değiştiremeyeceğimiz koşullardan etkilenmediğimizde, farklı bir olasılık arayabiliriz.

Duygusal ustalık ve özgürlüğün ne olduğu ve buna nasıl ulaşılacağı konusunda sadece küçük bir tat aldınız. Tek bir hareketle olmuyor; her nefeste, her düşüncede, her eylemde ve her sözde meydana gelir. Bu bir *seçim* nk kendimiz için düşünebilen ve hissedebilen sadece biziz. Başkalarının eylemlerinin bizi rahatsız etmesine izin verebiliriz, ancak bu *bizim* Sonucu belirleyen yalnızca eylemdir, çünkü dış dünyaya nasıl tepki vereceğimize dair seçimimizdir.

Siz onlara vermediğiniz sürece hiç kimsenin sizin üzerinizde hiçbir gücü yoktur ve biz insanlara kendimiz hakkında hissettiklerimizle bize nasıl davranacaklarını öğretiriz. hissediyoruz

goblenimize ördüğümüze göre kendimiz hakkında. Gerçekten harika olan şey—ve işte sır—*goblenini asla bitiremeyeceksin*. Her zaman süreç içinde bir iş vardır. Goblenin herhangi bir bölümünü istediğiniz zaman yeniden örebilirsiniz!

Basitçe bir seçim yapın, kendinize izin verin ve sonra yapın! Başkasının iznine ihtiyacınız yok. Kendinize izin verdiğiniz kadar özgürsünüz. Yargıç, jüri ve gardiyansınız ya da kurtarıcısınız. Senin seçimin.

Bir fil yemeye çalışmak gibi ezici hissedebileceğini biliyorum. Filler çok büyük. İşin sırrı, herkesin bir fili tamamen aynı şekilde yediğini fark etmektir - her seferinde bir ısıruk. Nereden başladığınız önemli değil - sadece başlamanız önemli.

Duygusal ustalık için birini seçersiniz ve oradan başlarsınız. Bugün hangisini bırakmaya hazırsınız? Korku mu? Kızgınlık? Utanç? Suç? Utanç? Suçlamak? Üzüntü? Öfkelenmek? Aşağılama? Bırakırsan sana en iyi neyin hizmet edeceğini düşünüyorsun?

Artık bir karar verdiğine göre, meşgul ol. Ehliyetini iptal et, hayatının sürücü koltuğundan kaldır, direksiyona geç ve kendi hayatını sür. Siz izin vermezseniz o sizi kontrol edemez. Bebek adımları, farkındalık, değişim arzusu ve takip etme isteği, gereken her şeydir. Bunu yapabilirsin! basitçe anladın mı *karar vermek* bunu yapmak gerçekten değişimin yüzde 90'ı mı? Yani geri kalan her şey cüzi bir yüzde 10'dur. Bu kadar. yüzde on gerçekten *olumsuzluk* bu kadar!

Aşk olmayan tüm duyguları bırakmaya karar verdiğinizde hayatınızın daha iyi olacağını göreceksiniz. İçinizdeki mutluluğu, neşeyi bulacak ve kendi teninizde rahat edeceksiniz. Affedebileceğinizi göreceksiniz. Affetmek, başka birinin eylemlerinin zarar vermediğine veya olmadığına inanmamaktır. Affetmek, onu bedeninizden salıvermek, duygusal yükü bırakmak ve özgürleşmekle ilgilidir. Hücrelerinize kilitlediğiniz acının esaretinden kurtulun. Koşulların, olayların ve deneyimlerin olumsuzluğunun damgalanmasından özgürlük. Onu bir film olarak görme özgürlüğü (duygusal yük hariç) ve büyüme külçesini bulma özgürlüğü.

Eşsiz bir şekilde size ait olan kendi eşsiz güzel gobleninizi dokumak, daha önce bulunduğunuz yerden şu an bulunduğunuz yere kadar kendi kişisel ilerlemeniz için tek ölçüm çubuğunuzdur. Kendinizi asla başka biriyle gerçekten karşılaştıramazsınız. Hepimiz bireysel olarak benzersiz, özel ve kendi yolumuzda harikayız. İlerleme, geçmiş davranış açısından ölçülür.

Örneğın, o şeyi her gün günde on kez yaparsam ve sonra kendim üzerinde çalışırım ve yeni alışkanlıklar edinirim, böylece altı ay sonra sadece bir kez yaptığım şeyi yaptım - WOW! Bu bir ilerleme ve altın madalyayı hak ediyor! Bunu görebiliyor musun? Yıllar boyunca her gün günde on defadan altı ay sonra bir defaya kadar. Bu sizin kişisel ölçüm çubuğunuz olsun.

Okyanusun kenarında duruyorsunuz, ayak parmaklarınız suda, ufka bakıyorsunuz ve gidecek tüm suya sahipsiniz. En çılgın hayalinizi hayal edin ve ardından onu gerçekleştirmek için yola çıkın. Yolculuğunuzu ayarlamak için duygularınızı pusula rehberiniz olarak kullanın ve duygusal ustalık ve duygusal özgürlükle mümkün olan en iyi hayatı yaşamakla meşgul olun.

GERÇEK VARLIK—SİZİN GERÇEK KENDİNİZ

Julia Griffin

"Başkalarının kendi büyüklüklerini görmelerine izin verin

gözlerinin içine bakarken."

— Mollie Marti



Gerçek Varlığı - Gerçek Benliği - çağırmak için okyanusun dalgasını, bir derenin şarkısını, gün batımında ufuk çizgisini veya sevginin ilk nabzını düşünün. Sevinci, beden ve ruhun birliğini, yaratıcı olduğunda ruhun haykırışını ve içsel armağanların ifadesini düşünün. Bu duyguların altında hareket ve dinginlik, enerjilerin birleşmesi vardır. Gerçek varlık her zaman oradadır; yine de, benliğin fiziksel gerçekliği deneyimleyen kısmı olan dış benlikle birleşir. Birçok yönden, iç ve dış benlik arasındaki birliği temsil eder. Ancak, bu deneyimden çok daha fazlasıdır.

Simyasal altın, kuledeki hazine veya kalpte saklı minik nilüfer olarak bilinen gerçek benlik, varlığımızın uyanmış ve ebediyen içimizde bulunan parçasıdır. Gerçek varlığımız Bir ve Her Şeye bağlıdır; çiçeklerin sesini, hayvanların ve insanların dilini deşifre eder. Kalpten konuşur. Hayatın akışı ve ritmi bize hitap ediyor ve onların gizemlerini ortaya çıkarıyor.

Gerçek Varlık tezahür eder ve yaratır. Bizi ilahi olana bağlar ve varlığımızın içinden akar - eğer izin verirsek ve/veya onu çağırırsak. Evrensel enerjiyi düşüncelerimizin ve kalbimizin arzularının biçimine dönüştürür. Doğanın sırlarını kulağına fısıldar. İçsel varlık, kuşların sadeliğinde, rüzgarın dokunuşunda veya ağaçların alçak sesle konuşmasında neşe bulur.

Canlı nesnelerin altındaki enerjinin nabzını kalp ile okur. Bu açıklamalardan çok daha fazlasıdır; kalbin alevi, ruhun arzusu, dinginlik ve huzur, sessizlik ve harekettir. Bunlar yüksek bilincin fraktal bakışlarıdır. Herhangi bir benzer karşılaşma, gerçek mevcudiyetten gelen bir yanıttır. Bir çocuğun öpücüğü kadar basit ya da bir çocuk kadar karmaşık.

ışık radyasyonu veya kendiliğinden iyileşmenin tepkisi - alternatif bir evrenin hissi.

Gerçek Benlik, yoldaki bir sonraki adımı, daha yüksek bir frekans bulma metodolojisini ve yaratıcı dürtüler için doğru vizyonu bilir. Ruhun ışığı hakkında konuşur, umutsuzluk anlarımızda bizimle iletişim kurar ve ruhsal yolculuğumuzda öne çıktığımızda şampiyonumuz olarak hareket eder. Gerçek Benlik her zaman oradadır, çağrımızı bekler.

Gerçek Benlikten gelen iletişim, bize cevap veren ve bize rehberlik eden küçük, durgun bir ses olan iç ses olarak bilinir. ("Evren" terimi, akaşik kayıtları, mucizeler alemi, melekler, rehberler ve bilinmeyenin gizemlerini içerir.) Gerçek Benlik aracılığıyla, evrenin tamamıyla bağlantı kurabiliriz. Bu ilişkinin gelişmesiyle, yolumuzun enerjisel rezonansını algılamaya ve tanımaya başlarız. Kalp çakrası açılır ve yolumuzdaki diğerleriyle bağlantı kurar.

Evrensel güce bağlı olduğumuzda, o bizden akar. Sezgisel yeteneğimizi geliştirebilir veya bizi kitaplara, öğretmenlere veya fırsatlara yönlendirebilir. Evrensel enerji, görünmeyen dünyayı algılamak için durugörü, basiret veya duruişiti gibi yeteneklerle içimizden akabilir. İyileşme, bedenimizi güçlendirme, düşüncelerimizi değiştirme, sevgi dolu ilişkiler getirme veya bizi rehberliğe açma yeteneğimizi açabilir - daha yüksek bir frekansın bileşenlerinin gerçekleştirilmesi olarak.

Gerçek Varlık bizi daha yüksek bir frekansa, daha yüksek bir yaşam dalgasına götürür. Gerçek Benlik ile bağlantılı olarak yaşarken, geçmişte yüzeyin altında kalan olumsuz eğilimlerin, düşüncelerin ve yargıların daha çok farkına varırız. Kalıpların hareketini (tekrarlayan olumsuz olaylar, insanlar veya durumlar) fark ederiz ve dünyadaki kitle bilincinin ve daha düşük enerjilerin üzerine çıkarak yaşam algımızı değiştirmek için güçlü bir arzumuz vardır. Doğayla bağlantı kurma, fiziksel bedeni iyileştirme ve fiziksel planda yeni bir yaşam yaratma arzusu güçlenir. - Gerçek Varlığın bir yansıması olarak. Genellikle, bize yaşamla rezonansımızı öğreten belirli nesnelerin ve/veya yerlerin enerjisinin daha fazla farkına varırız. Not: Spiritüel "armağanlar" hem astral hem de spiritüel dünyadan gelebilir. İç yargınıza güvenerek başkalarından gelen mesajları okurken ayırt etme gücünü kullanmak iyidir.

İçsel bilme duygusu ve yüksek olasılık, içsel mevcudiyete eşlik eden durumlardan ikisidir. İçsel bilgi, gerçek gerçeği nasıl algıladığımızdır. Bazı insanlar gerçeği kalbiyle veya bağırsaklarıyla hisseder, ancak bu

elle tutulur duygu—gerçeği entelektüel veya ruhsal olarak gerçekteşirme arasındaki fark. İlginç bir yön olarak, diğer insanların gerçekteşleri ve değerleri hakkında daha az ilgilenir ve yargılayıcı oluruz. İç varlığımızla rezonansa giren gerçeği öğrenerek büyüleniriz. (Tibetliler buna “doğuştan bilgi” adını verdiler.)

Gerçek benliğinizi tanımak

1. Herkesin mutlu anları, hayattaki olumlu gelişmelerin pürüzsüz akışı, güçlü (doğru) sezgileri, ani bir yanıt bilgisi veya beklenmedik bir yardım vardır. Doğayla derin bir bağlantı, Gerçek Benliğin varlığının yanı sıra ruhsal bir kavrayış veya deneyime de işaret edebilir. Bir anlamda sıradan hayatın taleplerinin dolaysızlığından kurtulup sıradan olmayan bir hayata geçiyoruz.
2. Kalp, derin arzularımız aracılığıyla bizimle Gerçek Benlik hakkında konuşur. Bizi sevgi duygusu ve yüksek maneviyatla çeken nedir? Enerjik bir durum ve içsel varlıkla daha derin bir bağlantı hissi veren nedir?
3. Gözlem, Gerçek Benliği bulmada çok yardımcı olur. Sabah, rutinin eylemlerini gözlemleyerek birkaç dakika geçirin. Araba sürerken kendini gözlemle. Konuşmaları gözlemleyin. Kim gözlemliyor? (Gerçek Varlığınız gözlemler.) Kuantum fiziğine göre, bir deneye bir gözlemci eklendiğinde, fotonlar rotalarını değiştirir. Işıık bir gözlemciye tepki verir. Aynaya baktığını hayal et. İyi niteliklerinize dikkat edin. Aynaya bakarken vücudunuzun farkına varın. Aynadaki kişi olduğunuzu ve yüzünüze ve vücudunuza baktığınızı hayal edin. Kim gözlemliyor? Gerçek Benliğiniz veya Gerçek Varlığınız her zaman gözlemliyor. Varlığınızın bütünlüğünde her zaman oradadır. Her zaman, genel olarak evrene bağlı, sevgi dolu bir varlığa sahip bir parçanız vardır. Bu parçanız her zaman uyanıktır.
4. Hayatımızın en aydınlık dönemlerini düşünebiliriz. Onlara odaklanarak, bağlantı deneyimini hatırlayabiliriz. (Bu, anıların doğru kullanımı olarak bilinir.)

5. “Bilinmeyen” duygusu, tıpkı aşk ve ışık gibi, çoğu zaman Gerçek Varlık ile ilişkilendirilir. Bir dereceye kadar, içsel mevcudiyet “bilinmeyen” olarak deneyimlenir. Gizem ışığa yolculuğumuzu çevreler ve Gerçek Benliğin himayesini sever.

Uyanış

Uyanış, Gerçek Varlığı öğrenmekle ilişkilidir. Bu bir süreçtir, Gerçek Varlığın yönüne uyum sağlama yöntemidir. Sürecin birkaç adımı vardır. Birincisi, Gerçek Benliğe inanmayı ve bilmeyi içerir. *dır-dır*orada. Gerçek Benliğin ondan daha fazlasını bilme arzumuzu duyduğundan ve hissettiğinden emin olun. Mutluluk, huzur veya neşe gibi bağlantı anlarını tanıyarak ve genişleterek daha derinden bağlanırsınız.

Gerçek Varlık ile birlikte bir dinginlik ve huzur hissi gelir. Meditasyon, mevcudiyet hissini geliştirir. Meditasyonda, Gerçek Varlık, dünyasal varlığımız ve genel olarak evren arasında aracılık eder. Bizi, “gerçek hayatın” yasalarından çok daha büyük olan evrensel gerçeklerle daha büyük bir gerçeklik paradigmasına bağlar. Örneğin bir kişiye nerede olduğunu bilmeden ışık veya sevgi gönderebiliriz ve kişi bunu anında alabilir. (Bu aktarımdır—kişinin ruhsal gerçeğini veya yeteneklerini paylaşma yöntemidir.)

Meditasyon ve enerji uygulamaları ile başarının göstergelerinden biri, daha yüksek titreşimler arzusudur. Evrensel bağlantı hissi - Gerçek Benlik - ışık, genişletilmiş olasılık ve derin bir sevgi duygusu sunar. Bu ilişkiyi kültürleyerek ve geliştirerek, zaman içinde içsel rehberlik sağlanır.

Uyanış meditasyon yapmaktan çok daha fazlasıdır. Tecrübelerime göre meditasyon, içsel bir sakinlik ve sessiz, huzurlu bir his geliştirmeye yardımcı oldu. Sezgisel yeteneklerim de arttı. Ama gerçek uyanış, hayatın her zerresinde içsel ışığı gördüğümde geldi. Yeryüzündeki her nesnenin yapısının altında ışığın nasıl yattığını ve yukarıdaki ışık tarafından liflerin nasıl mükemmel bir şekilde yönlendirildiğini görebiliyordum. Tek Işık birçok biçimde ortaya çıktı. (Doğanın iç ışığının bireysel ışığımıza yanıt verdiğini belirtmek çok etkileyici.) Kısa süre sonra kurtlarda bir öğretmen buldum ve hayata farklı bir şekilde bakmayı öğrendim.

Uyandıktan sonra hayat aynıdır. Ama biz onu farklı bir ışıktaki algılıyoruz. Anlama şeklimizi değiştiren Gerçek Benliğin farkına varırız.

hayat.

Bir öğretmen olarak pratiğimde, çalışmaları bolluk, ilişkiler veya fiziksel acı gibi fiziksel bir sorunla başlamış olsalar da, öğrencilerin uyanma sürecini deneyimlediklerini gördüm. Zamanla, birçoğuna uyanış geldi ve evrensel güçlerle derin bir anlayış ve yetenek olarak tezahür etti. (Herkes gelmez. Bazı insanlar sadece daha iyi hissetmek ya da daha iyi bir hayat yaşamak isterler. Diğerleri kendilerini uygulamaların altındaki ruhsal enerjiyi hissetmeye adanmışlar. Ama uyanış, onu kalbiyle, bedeniyle ve ruhuyla arayanlara gelir. .)

1. Herkesin Gerçek Bir Varlığı vardır. Hepimiz hissettik.
2. Gerçek Varlık, ruhun niteliklerini taşır. Bizi evrene, Her Şeyde Bir'e bağlar.
3. Enerji seviyesi – hem fiziksel hem de ruhsal – Gerçek Varlığımıza erişme yeteneğimizi etkiler. Daha yüksek titreşimler bu varlığın belirlenmesine yardımcı olur.
4. Meditasyon, ruh nitelikleriyle bağlantı sağlar. Işık seviyemizi artırabilir.
5. Tüm ruhsal çalışma, Gerçek Benliği bulmanın bir parçasıdır.
6. Ruhsal çalışmada gizemli, bilinmeyen bir nitelik vardır. Bilinmeyene adım atmaya devam ediyoruz.

UYANMA EGZERSİZLERİ:

Açıkçası, uyanış enerjiden, yüksek titreşimden veya bilincin yerleştirilmesinden çok daha fazlasıdır, ancak bu egzersizler içsel benliğinizin farkındalığını kazanmanıza yardımcı olabilir. (Hepsini çeşitli zamanlarda uygulayın - özellikle içgörü veya farkındalıkta bir değişiklik istediğinizde.)

ENERJİ

Her şey enerjidir. Her şey enerji alanımıza tepki verir. Enerji alanımızın frekansı (titreşim hızı) yaşam algımızı etkiler. Enerjiyi daha fazla anlayarak, yaşamda daha kolay ve sakin bir şekilde ilerlenebiliriz.

1. Neyin enerji verdiğine dikkat edin. İnsanları, yerleri ve etkinlikleri düşünün. Size kendiniz hakkında çok şey anlatacak olan ortak duyguları not edin.

2. Neyin enerji aldığına dikkat edin. Ne zaman yorgun hissediyorsun? Enerji seviyenizi ne düşürür? Enerji seviyenizi ne yükseltir?

3. Günün enerjisine dikkat edin. En çok ne zaman enerjiniz var? Ne zaman yorgun hissediyorsun?

Yukarıdaki bilgilerle gününüzü (ve yaşamınızı) yeniden düzenlemek yararlıdır.

TİTREŞİM

Enerji titreşimle ölçülür. Daha yüksek titreşim, içsel benlik ve daha yüksek bilinç ile bağlantıya yol açar.

1. Sevgiyi, yaratıcılığı, güveni ve ışığı deneyimlediğimizde daha yüksek bir titreşime geçeriz.

2. Daha yüksek bir titreşim, şifa, bilinçli farkındalık ve huzur getirerek diğerlerini destekleyebilir.

3. Daha yüksek bir titreşimi sürdürdüğümüzde, genellikle sınırlamaların üzerinde titreyebiliriz.

Daha yüksek bir titreşim tutma konusundaki geçmiş deneyimlerimizi yansıtarak içgörü kazanabiliriz veya durumu ve nasıl hissettirdiğini hayal edebiliriz.

YÜKSEK BİLİNÇ

Yüksek bilinç, her zaman orada olan bir bağlantı halidir. Onu arzumuz ve meditasyon, yansıma ve kendini gözlemleme gibi uygulamalar yoluyla buluruz.

1. Herkes birbirine bağlıdır. Bağlantıya odaklandığımızda, daha yüksek bilinç durumunu deneyimliyoruz. Bunu düşünerek her gün birkaç kez buna dokunabiliriz. (Daha yüksek bir bilinç durumunda nasıl hissedirdim?)

2. Sezgiye dikkat edin. Sezgi ruhtan gelir ve içsel “ipuçlarımızın” yüksek farkındalığıyla daha hızlı ilerleriz.

Sezgiler ve önseziler için küçük bir defter tutun. İç benliğinizden gelen mesajları keşfedin.

3. Kalp alanına ve koşulsuz sevgiye odaklanın.

4. Uyumadan önce gününüzü geriye doğru yaşayın. Her olayı hatırlayın.

Değişiklikler yapın ve zor kısımları kolay olarak hayal edin veya farklı bir şekilde aktığını görün. (Bu, günün enerjisini kendinize çekmenin ve herhangi bir kalıbı gözden geçirmenin bir yoludur.)

Küçük eylemler ve çalışmalar (egzersizlerin üstünde) ile birlikte yüksek bilinç için güçlü bir arzu, ilerlemenizi harekete geçirecektir.

GELİŞEN VE UYANIŞ

Gerçek Benlik ile temas genellikle uyanış halinin devamı için bir arzuya yol açar. Gerçek Varlık ile olan anlayışımız ve yakınlığımız, içsel benliğimizle daha fazla yakınlık deneyimleme arzumuz aracılığıyla gelişir. Hayatı öğrenmenin en sevgi dolu ve aydınlatıcı yöntemi olur. Manevi bir yoldan daha fazlasıdır; hem fiziksel hem de ruhsal gerçekliklerle dengeyi içerir.

İlk uyanışın ötesinde, hayatın bilincimizin şeklini alma şeklini yaratma yeteneğimizin farkındalığını kazanırız. Yaşamın kolayca yerine oturan alanlarında ışığın geçişini görmek kolaydır. Hayatta zorluk çeken alanlarda karma veya geçmiş kalıplarla karşılaşırız. Bunları zorluklar olarak görmek ve evrim yolumuza devam etmek en iyisidir. Sonunda, ışık bize yolumuzdaki karanlıkta en iyi nasıl geçeceğimizi gösterir.

Eğer yaratmaya geri dönersek, tezahürde içsel varlığın ışığını kullandığımızı bilmek önemlidir. Aslında yüksek bilincimiz aracılığıyla gerçekliği daha yüksek bir forma dönüştürüyoruz. Herkes, duyguların eşlik ettiği keskin görselleştirmeler olan hologramlar aracılığıyla hayat yaratır. Hayatın tanıdık yönlerinde, görevi otomatik olarak gerçekleştirdiğimiz hologramları oluşturmaya alışkınız. Örnek olarak, bir ayakkabı bağlamayı öğrenmeyi düşünün. Başlangıçta zordur ve görev birkaç adımdan oluşur. Tekniği öğrendiğimizde otomatik hale geliyor. Bunun hakkında düşünmüyoruz.

Hayatın çoğu “otomatik”te ilerliyor ve yaşamdaki olayları düşünce, duygu veya eylem kalıplarımızı fark etmeden yaratıyoruz. Hayatlarımızı ayrıntılı olarak görselleştirerek daha fazla seçenek, fırsat ve

Gerçek Benliği çağırırsak, aşka dayanan tamamen yeni bir duygu dizisi. Hayatı görselleştirme yoluyla yeniden yaratmak, kendimizi hayatı farklı görecektene kadar sevmeyi ve onu yeni bir biçimde yaratmak için çaba göstermeyi içerir.

Görselleştirmenin bir başka olumlu yönü, direnişin ya da yaşamlarımızdaki olumsuzlukları yaratan ya da yankılanan benliğin bir parçasının gerçekleştirilmesinde yatmaktadır. Olumlu görselleştirme, yüzeyin altında saklanan olumsuz düşünce ve duyguları ve arzumıza karşı direnci öğretir.

Genel olarak, görselleştirme bize istediğimizi düşündüğümüz yaşam ile evrenin bizim için istediği yaşam arasındaki farkı ayırt etmeyi öğretir. Bazen bunlar büyük derslerdir. Diğer zamanlarda, onlar hatadır. (Sizin için doğru rezonans hissini öğrenmenin tek yolu budur.) Yaratma, Gerçek Benlik aracılığıyla tezahür ettiğimizde hayattaki en harika deneyimlerden biridir çünkü uyum, huzur, rahatlama ve memnuniyet ve kendimize olan inancımızı tezahür ettiririz.

İpuçları:

1. Her gün on veya on beş dakika meditasyon yaparak başlayın. Arzunuzun sonucuna odaklanın ve mutlu, hoş bir duygu tutun.
2. Zamanla, görselleştirmeniz gelişecek ve gerçek hissedeceksiniz. Tezahür belirtileri görürseniz, işinize devam edin. Küçük iyileştirmeler ve işaretler için kendinizi ödüllendirin.
3. Arzunuz ortaya çıktığında yeniden başlayın. Ruh çalışması evrimi içerir.
4. Tezahür bencil değildir. Gerçek Varlığımızla bağlantı kurduğumuzda daha mutlu oluyoruz ve işimize devam ettiğimizde ruhun titreşimlerini deneyimliyoruz.
5. Gerçek Benlikle özel bir odak vardır. Nasıl hissettirdiğini keşfedin. Bu, tezahürün en önemli yönlerinden biridir - Gerçek Benliğinizle olan ilişkiyi bulmak.

BİR ARZUNUN SIKLIĞINI BULMAK

Her şey frekanstır. Günlük dünyadaki problemlerle birlikte burada ve şimdi olan parçanız, belirli bir frekansa veya bir dizi titreşime sahiptir. (Titreşim kümesi, gerçekliğin olduğu gibi görünmesini sağlar. Örneğin, her renk

veya ses belirli bir frekansta titreşir. Her arzu belirli bir frekanstan oluşur.)

Her problem veya kalıp, fiziksel dünyadaki yoğunluğun yanı sıra daha düşük frekanslı bir rezonans alışkanlığını veya olumsuz düşünce ve duygunun tekrarını yansıtır. Çözümler, daha yüksek frekanslarda veya mevcut probleminizden daha hızlı ve daha yüksek olan yeni titreşimlerle tanımlanır. Genellikle insanlar, içgörüler, meditasyonlar veya büyük bir değişim yoluyla titreşimleri yükselene kadar görüntüleri, düşünceleri ve duyguları bulma becerilerinden yoksundur.

Zamanla, titreşimler, görselleştirmeler ve frekans ile çok çalıştım. Bazen, frekansı ve hissi basitçe sormak ve ardından görüntülerin ve eylemlerin onları yaratmak yerine kendi başlarına akmasına izin vermek daha kolay gelebilir. Enerjiler değiştikçe, olasılıkların sınırsız olacağına inanıyorum.

Bunu deneyimleyene kadar frekansı bilemeyeceğimizden, sadece sormayı öğrendim.

İşte mantra:

Evren, lütfen bana doğru frekansı ver ki bu durumun üzerinde titreyebileyim. Cevabım yok ama frekansı istiyorum. Lütfen bu yeni frekansı algılamak ve tutmak için duyguyu, görselleri ve içsel rehberliği sağlayın.

Uyanış:

TOPLU GİRİŞİM

Uyanış için özel bir zaman. 26.000 yıllık bir döngü olan Çağların Presesyonu, Balık'tan Kova'ya dönüş döngüsü ile birlikte nadir bir ışık akışı sunar. Telleri olan bir tekerlek hayal edin. Teller kısmen kapatıldığında, az miktarda ışık alırız. Teller açık olduğunda, ışık dışarı akar.

Zamanın hızlanması, duygunun artması ve zamanla daha belirgin hale gelen kolektif bir enerji vardır. Kolektif uyanış, ışığın işleyişini anlayan veya açık bir kalbe sahip olan insanlar arasında gerçekleşir. Bu grubun ışık seviyesi arttığında, kelimenin tam anlamıyla dünyaya yayılır.

Işık dağılımını (bilinçli olarak) deneyimleyenler için, egonun içsel diyalogu, ışığın gücü,

negatif düşüncenin kolektif enerjisi ve kişisel sorunlarımızın grup veya dünya karmasına nasıl uygulanacağına dair bir anlayış. Birçoğu için, özellikle ruh düzeyinde daha uyumlu hale geldikçe, medyadan, kalabalık yerlerden ve büyük gruplardan uzaklaşmaya ihtiyaç vardır.

“Geçiş”, duyguları ve hisleri güçlendirir. Duygularımızın derinliği karşısında şaşırabiliriz ya da doğayla olan bağımız bizi sevindirebilir. Duygularımızın çoğunun sosyal tepkilerin altında saklı olduğunu görebiliriz. Toplumsal etkileşimin oluşturduğu maskeyi düşürdükçe, yüzeyin altında ergenlik ya da çocukluktan kalma birçok duygu buluruz. Yeni ışıkla yer değiştiren eski enerjilerin dünyadan temizlenmesinin bir parçasıdır.

Ayrıca ışığı olan ve yaşam hakkında olumlu konuşan başkalarıyla bağlantı kurmak için artan bir istek var. Birçok insan, hayatta aktif bir yaratıcı olarak hareket etme yeteneklerinin daha fazla farkına varıyor. Her düşüncenin veya duygunun nasıl bir dalga yaydığını ve dalganın birçok zihinde nasıl yayıldığını anlıyoruz. Küresel problemler yaratmayı seçenlere karşı öfke veya nefret yerine, hayata olumlu görselleştirmeler ve sevgi ile nasıl yanıt vereceğimizi öğreniyoruz. Ayrıca çözümleri içsel düzlemde görselleştirmeyi ve “hissetmeyi” öğreniyoruz.

Değişimin heyecan verici kısmı, birlikte yaratıcılar olarak gücümüzü bulma olasılığında yatıyor. Yaşamda gezinmek için benliği görselleştirmek, meditasyon yapmak veya gözlemlmek gerektiğinde, becerilerimizi hızla geliştiririz. Örneğin, hayata farklı ve olumlu bakmayı öğrenirsek, hayatımızı ve gezegeni olumlu yönde değiştirme olasılığı çarpıcı biçimde artar.

Olumlu bir görselleştirme üzerinde ruhsal bağlantı yoluyla meditasyon yaparken, belirli bir sonuç için frekansı otomatik olarak tutarız. Düşünce, duygu ve görselleştirmenin mevcut amplifikasyonu, frekansı benzer bir gerçeklik yaratmak isteyen herkese dağıtır. Kendini adanmış bir pratiği olan çoğu insan, başkalarına, projelere ve dünya sorunlarına ışık göndermenin değerini öğrenir çünkü bizler içten bir yardım etme arzusu geliştiririz.

Işık göndermek ve dünyayı farklı görmek, muhtemelen aktif değişim yaratmanın en güçlü araçları arasındadır. Birkaç kişisel örneğe bakalım. Projelerin hızlı ve doğru bir şekilde tamamlandığını hayal edebiliyoruz; başarıyı kendimiz ve arkadaşlarımız için görebiliriz. İhtiyacımız olan her şeyi (para dahil) bol miktarda hayal edebiliriz. Bu durumların tümü, bağlantı ile uygulandığında dünyaya fayda sağlar çünkü biz esasen titreşimi “göndeririz”.

Birkaç genel örnek şunları içerebilir: Hastaları sağlıklı, yoksulluğu bol olarak görmek ve üzüntü yerine neşe. Küresel düzeyde, dünyayı temiz su, hava ve ulaşım veya adil bir hükümetle görmek için her gün birkaç dakika ayırabiliriz.

Zamanımızı adaletsizliklerden bahsederek ve korku duyarak geçirebiliriz ya da zamanımızı yeni ve güzel bir dünya yaratmak için harcayabiliriz. Her şey gibi bu da bir seçim. Hükümeti eleştirmek veya daha iyi bir dünya tasavvur etmek için beş dakika harcayabiliriz. İçsel benliğin durumu her zaman bilincin yerleşim seçimine bağlıdır (dış dünyanın yaptığı gibi).

Tezahür sürecini anlamaya başladığımızda, olumlu düşüncelere/duygulara odaklanmak daha kolay hale gelir ve "gerçeklik" daha uyumlu bir şekilde yanıt verir. Olumlu tarafı, dünya, titreşimlerini yükseltmekte usta olan ve düşüncelerini/duygularını değiştirerek veya basit bir dua ederek gerçeği hızla değiştirebilen ışık işçileriyle doludur.

BAĞ

Akışa dikkat edin. Fiziksel benlik ruhla bağlantılı olduğunda, Gerçek Benliği deneyimliyoruz. İçsel varlık ile bağlantı kurduğumuzda, evren ve sınırsız olasılık ile bağlantı kurarız. Kalbimizin arzularıyla bağlantı kurduğumuzda, onları yaratırız. Ayrıca ışığı tutan başkalarına tezahür eden bir arzunun frekansını göndeririz. Işık ve sevgi evrenimizdeki her şeyi birbirine bağlar. Bağlantıyı fark ettiğimizde uyanırız.

KALP GÜCÜ

Laurie Huston

"Sadece kalbinin sana ne söylediğini yap."

- Prenses Diana



gibi sözler duymuşuzdur. *Ev kalbinin olduğu yerdedir ve Kalbinin sesini dinle.* En sevdiğim alıntılardan biri: "Kalbimiz, hayallerimizin kanatlarını ve onları gerçekleştirme arzusunu taşır", Fernando Soave.

Kalp, hayallerimizi gerçekleştirme gücüne sahiptir ve birkaç yıldır enerjimin odak noktası olmuştur. Bu gücü anlamak ve takdir etmek için büyüdüm. Kalbin gücü konusundaki sezgisel rehberliğimin inandığım kadar etkileyici olduğunu kanıtlayan eğitim ve araştırma. Bu bölümün iki amacı vardır: birincisi, konuyu anlamınıza yardımcı olmak için yapılan araştırmaları göstermek. *kalbin gücüne* bu araştırmayı kalbinizi açık ve tutarlı tutmak için nasıl kullanarak, mümkün olduğunca çok kalp alanına erişebilirsiniz. İkincisi, size yaşamınızda arzu ettiğiniz hayalleri yaratmak ve ruhunuzun amacına uyum sağlamak için kalbin gücüne erişmenin yollarını sunmaktır!

İnsan kalbi artık vücuttaki hem elektrik hem de manyetik alanların en güçlü jeneratörü olarak belgelenmiştir. Bu önemlidir, çünkü bize her zaman beynin tüm hareketlerin olduğu yer olduğu öğretilmiştir. mBraining.com'dan (Grant Soosla aracılığıyla yapılan araştırma) Çoklu Beyin Entegrasyon Teknikleri, üç beynimiz olduğunu (bugüne kadar kanıtlanmış), zihnimizin 100 milyar nörona sahip olduğunu, bağırsak beyninin 500 milyon nörona (kedilerin beyniyle aynı boyutta) sahip olduğunu öğretiyor. ve köpekler) ve kalpte sadece 30.000-120.000 nöron vardır. Beyin de bir elektromanyetik alana sahipken, kalbe kıyasla nispeten zayıftır. Kalp, beyinden elektriksel olarak yaklaşık 100.000 kat ve manyetik olarak 5.000 kata kadar daha güçlüdür. Bu önemlidir, çünkü fiziksel dünya şu iki alandan oluşur: enerjinin elektrik ve manyetik alanları.

enerjimizi değiştiririz, maddenin ve varlığımızın durumunu ve dahası karşılaştığımız herkesi değiştiririz. O atomu ve elementlerini bedenimizde ve bu dűnyada kelimenin tam anlamıyla değiştiriyoruz. İnsan kalbi bunu duygusal bir durumdan yapmak için tasarlanmıştır.

Heartmath.com, kalbimizin duygularımıza göre değişen bir elektromanyetik alan yaydığını ۆğretir. Manyetik alan vűcuttan birkaç metre uzakta ۆlçűlebilir. Olumlu duygular vűcudunuzda fizyolojik faydalar yaratır. Olumlu duygular uyandırarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz. Olumsuz duygular, olumlu duyguların tersini yaptığı bir sinir sistemi kaosu yaratır. Kalp, hem kısa hem de uzun süreli belleğe sahip bir nۆron sistemine sahiptir ve bunların beyne gönderilen sinyalleri duygusal deneyimimizi etkileyebilir. Kalbimiz beyne tam tersinden daha fazla bilgi gönderir. Olumlu duygularımız beyne yaratıcılıkta ve yenilikçi problem çözmeye yardımcı olur. Olumlu duygular, beynin doğru kararlar verme yeteneğini artırır.

Ne anlama geliyor? Etkileri çok büyük!

Araştırmalar, kalbin beyne ve vűcudun geri kalanına güçlü sinyaller gönderdiğini göstermiştir. Bir kez anlaşıldığında ve erişildiğinde, bu kalp sinyalleri, duygularınızı ve sinir sisteminizi kendi kendinize düzenlemeniz ve daha ۆnce yapamayacağınızı dűřűndűğűnűz değişiklikleri yapmanız için size daha fazla yetenek verir. Tarih boyunca insanlar sevgi, ۆzen, takdir, saygı, şefkat, nezaket, bağışlayıcılık ve yargılamama gibi kalbin temel değerlerinden bahsetmişlerdir. Çekirdek kalp duyguları dediğimiz bu değerler ve tutumlar, vűcudun sistemlerine daha fazla tutarlılık getiren kalp sinyallerini üretir. İlk çabanız "kalpten" olduğunda, zihninizi ve duygularınızı işbirlikçi uyum haline getirir ve bu size rahatsızlıkları gidermek için daha sezgisel netlik ve hedeflerinize ulaşmak için daha fazla güç ve enerji verir. Bu yüzden antrenörler diyor ki, "kalpten çal" veya "kalpten şarkı söyle" veya "kalbini içine koy". Yaptığınız her řeye kalbinizi koymak daha fazla güç, keyif ve daha iyi sonuçlar verir.

Kalbimizin içsel gücűne műdahale eden řey, *stres*. Stres üzerindeki en büyük olumlu etkilerden biri, *nefes*. Nefes kalbi kontrol ediyorsa ve kalp en güçlü alan jeneratörümüzű üretiyorsa, nefes enerji alanımızı deęiřtirmek için en güçlü katalizörlerimizden biri haline gelir.

Dövűř sanatlarında, yogada, beden çalışmasında, danışmanlıkta ve koçlukta sürűklenme adı verilen bir araç kullanıyoruz (Heartmath çağrılarını *tutarlılık*): diř bir uyararla kalp ritmini senkronize etmek ve kontrol etmek için bir teknik -

çoğu durumda, kendi nefesimiz. Biz nefes aldıkça, eğitilen birey veya grup da nefes alır. Nefesimizi değiştirip başkalarını da buna teşvik ettikçe, insan vücudundaki en güçlü güç olan kalp ritmini de değiştiririz.

Bununla birlikte, stres seviyemizi zararlı bir şekilde etkileyen birkaç şey var. Kesinlikle duygularımızın stresimiz üzerinde büyük etkisi vardır; can sıkıntısı veya yalnızlık gibi bazı duygular genellikle göz ardı edilir. Fiziksel varlığımız stresi etkileyecektir; Uyku veya egzersiz eksikliğimiz olduğunda vücudumuz etkilenir. Ayrıca, ego/iç eleştirmenimiz vb., stres seviyemizi etkiler. Günlük düzeyde stresin bizi nasıl etkilediği konusunda daha bilinçli olmayı öğrenmek, yaşamlarımızda olumlu değişiklikler yapmamıza ve sonunda arzuladığımız hayatı yaratmamıza yardımcı olacaktır.

Bu zihinsel bir faaliyet olduğu için, irade gücünü kullanmak, arzu ettiğimiz değişimi etkilemek için asla yeterli görünmüyor. Size biraz ivme kazandırabilir, ancak arkasında yeterli kalp ve duygusal bağlılık yoksa başarısız olur. Bunun nedeni senin *kalp*/alışkanlıklarınızı zihinden ve irade gücünden disipline etmeye çalışmaktan daha güçlü olan ruhunuzun sezgisel zekasını ve gücünü getirir.

Can sıkıntısı ve yalnızlık

İnsanlar can sıkıntısını veya yalnızlığı nadiren “stres” olarak düşünürler, ancak kalp ritimlerini kaygı, depresyon ve gerginlik gibi etkilerler. Her ikisi de insanların genellikle duygu olarak düşünmediği duygulardır. Ayrıca altta yatan diğer duyguları da örter veya “uyuştururlar”. Her gün eksikliğinizi veya tüketen deneyimlerinizi takip ederken can sıkıntısı ve yalnızlığın farkına varmak ve daha fazla bilinç uygulamak, can sıkıntısının veya yalnızlığın neyi uyuşturduğunu görmenize yardımcı olacaktır. Yalnızlık genellikle kişinin kendi benliğiyle kalp bağının eksikliğinin bir işaretidir. Bu program, o kalp bağlantısını yeniden kurmanıza yardımcı olacaktır. İçinizde ortaya çıkan herhangi bir duygu veya tutumla nasıl çalışabileceğinizi, yükünü nötralize etmeyi ve yaşamınızda yeni olumlu deneyimler yaratmak için enerjisini nasıl kullanabileceğinizi öğreneceksiniz.

uykusuzluğun üstesinden gelmek stres hormonlarını azaltmaya, sinir sistemini dengelemeye, serotonin öncüllerini artırmaya ve gerçekten arzu ettiğiniz şeyi yapmak için daha fazla enerjiye sahip olabilmeniz için rahatlamaya yardımcı olacaktır.

Egzersiz, strese girme nedenlerinizi ortadan kaldırmaz, ancak daha az enerji kaybıyla stresinizi yönetme kapasitenizi güçlendirir. Düşüncelerinizi netleştirmeye ve duygularınızı dengelemeye yardımcı olmak için tam bir egzersiz yapmak zorunda değilsiniz. Deneyin ve sizin için neyin rahat olduğunu bulun, ancak en azından bir süreliğine kalp atış hızınızı biraz artırmaya çalışın. Egzersiz yaparken olumsuz zihin döngülerini tekrarlamamak için bilinçli olmaya çalışın. Eğer pratik yaparsanız, duyguları dengelemeye ve zihni sakinleştirmeye yardımcı olur.*kalp odaklı nefes alma*; direncinizi düşürecektir.

Kendinizi takdir edin—yapabileceğiniz en değerli yatırım

Kendinizi takdir etmek, mükemmeliyetçiliğe ve içsel eleştirmene veya ego zihnine karşı çok etkili bir panzehirdir. Burada ve şimdi iyi hissetme duygularını harekete geçirdiğimizde ve zaten sahip olduklarınızı takdir ettiğimizde, zihnimizin/egomuzun yaratmak istediği kontrolü ve manipülasyonu azaltırız. Karşılaştırmalar ego oyununun bir parçasıdır. Kendinizi karşılaştırmalar yaparken veya eskiden olanı özlerken yakaladığınızda, şimdi hayatınızda takdir edecek bir şey bulun.

Bizim iç eleştirmen mükemmeliyetçilik yoluyla insanları duygusal olarak sabote eder. Mükemmel olmaya çalışmaktan (veya bir şeyi mükemmel yapmadığınızı hissettiğinizde pes etmekten) vazgeçmek, sırtınızdan büyük bir duygusal yük almaktır. Stresi ve olumsuz duyguları tanımayı öğrenirken kendinize karşı nazik olun. *Oseni duygularından çekip kafana çeken iç eleştirmen.* Bunu, kendi kalbiniz ile aranızdaki büyük bir macera, bir oyun olarak görün. Bunun yerine hissettiklerinize geri dönün ve kalbinize iyi gelen seçimler yapmaya devam edin. Kendinizi “performans”tan kurtarın ve dikkatinizi yargılayıcı olmayan, şefkatli ve öğrenme sürecinde serbestlik veren kalbinizde tutun. Performans kaygılarını, kendini yargılamayı veya suçluluğu her bıraktığınızda, tasarruf ettiğiniz enerji kalp gücünüze katkıda bulunacaktır.

Yeni bir alışkanlık yaratmak

NASA'daki araştırmacılar, yeni bir alışkanlık kalıbı oluşturmanın yalnızca 21-42 gün (3-6 hafta) sürdüğünü belirledi. 80/20 kuralı, başlangıçtaki çabanın yüzde 80'inin sonuçların yalnızca yüzde 20'sini verdiğini belirtir. Belirli bir noktada bir tersine çevirme vardır ve sonuçların yüzde 80'ini çabanın yüzde 20'si için alırsınız. Başka bir deyişle, bağlılığınızı sürekli olarak yenilerseniz, kendinize şunu bilme armağanını verin:*sadece 21 gün,başardın*

en zor aşamada. Sinirsel bir alışkanlığı yeniden yapılandırıyorsunuz ve kalbi, sonunda ikinci doğa haline gelecek olan duygulara hitap etmek için kullanıyorsunuz. Kaydığınız zaman pes etme ve tepeden aşağı yuvarlanma tuzağına düşmediğiniz sürece, faydalar yeni alışkanlıklarınızı yukarı doğru bir sarmalda güçlendirecektir. Düştüğünüzde kendinizi toparlayın ve şimdi ve burada bağlılığınızı yenileyin. Bunu her yaptığınızda, sinirsel alışkanlıklarınızı değiştirmek için sayılır! Hangi seçimin sizin için dönüm noktası olacağını asla bilemezsiniz.

Duygusal alışkanlıkları değiştirmenin zorluklarından biri, beyninizin yeni şeyler öğrenen rasyonel bölümünün *bir stres tepkisinde duygular tarafından ele geçirilir. Yeni seçimler yapmak için en iyi niyetiniz olduğunda ve sürekli olarak eski kalıplar tarafından ele geçirildiğinizde sinir bozucu olabilir.* Özellikle stres altındayken eski alışkanlıklara dönmenin doğal olduğu gerçeğine karşı şefkatli ve anlayışlı olmak önemlidir. Değişim, bedeniniz, zihniniz ve duygularınız için varsayılan ayar olarak yeni bir yaklaşımı hemen benimsemek için zor olabilir. Kalıcı bir değişim ve sinirsel bir alışkanlık değişikliği yapmanın anahtarı, *uygulama* ve araçlarınızı stresli bir ortamın dışında, sabahları güne başlamadan önce veya gece yatmadan önce her şey sakinleştğinde uygulamak için. Aletleri daha kontrollü bir ortamda uygularsanız, günlük streslerin ortasında bile bir süre sonra ikinci doğa haline gelirler. Bu “bilinçdışı yetkinliği” hemen beklemeyin. Tıpkı araba kullanmak gibi, aletlerinizi bir süre kullanmayı düşünmeniz gerekecek, ancak bunları günlük olarak yapmayı taahhüt ederseniz, programınızın sonunda, hayata varsayılan tepkiniz olarak ikinci doğanız haline gelecekler.

Şimdi stresli duygulara ve bunların üstesinden nasıl gelineceğine bir göz atalım:

Adım 1: Stres Tetikleyicilerinizi ve Stresli Duygularınızı Tanımlayın

Bu alanlardan hangilerinin stres yaratması muhtemeldir?

Kişisel stres

- Kendi imajı
- Kendini yargılama ve suçluluk
- İlişkiler
- Sağlık
- İş
- Yetersiz zaman
- Başka _____

Aile stresi

- Bağlantı eksikliği
- İletişim sorunları
- Çok fazla beklenti
- Yargılamalar ve suçlama
- Başka _____

Arkadaşlar veya Ortaklar stresi

- İletişim sorunları
- Çok fazla beklenti
- Yalnızlık
- Can sıkıntısı
- Başka _____

iş stresi

- Zor patron ve/veya iş arkadaşları
- Gerçekçi olmayan beklentiler
- Mükemmelliyetçilik
- Bunalmışlık hissi (son tarihler, öncelikler, aşırı yüklenme vb.)
- Kontrol eksikliği
- Yargılamalar ve suçlama
- Başka _____

Stres ve Duygular

Merkezde, *tüm stres duygusal strestir* çünkü insanların nasıl hissettiğini etkiler. Bunu zihinsel, duygusal veya fiziksel stres olarak deneyimliyor olsanız da, stres kelimesini ortaya çıkarırsanız, bu içinde nasıl hissettiğinizle ilgilidir. Stres, duygularınıza gerginlik, gerginlik, ağrı, bunalma, endişe, hayal kırıklığı, endişe, depresyon veya adını bulamadığınız ama yine de enerjinizi tüketen ve sizi yorgun hissettiren rahatsız edici alt akımlar olarak kaydedilir. Bu alt akıntılar düşüncelerinizi ve duygularınızı işgal ettiğinden, taahhütlerinize bağlı kalmanızı zorlaştırır. Hepimiz zaman zaman bu stresli duygu ve tutumları yaşarız. Sıklıkla yaşadıklarınızı belirlemek önemlidir. Aşağıda stres yaratan duygu ve tutumların bir listesi bulunmaktadır. Çoğu zaman yaşadıklarınızı daire içine alın.

- Kızgın • Depresif
- Sıkılmış • Güvensiz

- Yalnız • Mükemmeliyetçilik
- Yoksunluk • Yargılayıcı Olmak
- Sabırsız • Direnç
- Sinirli • İsyan
- Sinirli • Suçluluk
- Endişeli • Suçlama
- Endişeli • Diğer

Adım 2: Duygusal Stresi Azaltın

Sizden gelen duygusal tepkileri tetikleyebilecek stresli duyguları belirlediniz. Şimdi bu Programın bir sonraki adımı, şunları yapmanızı sağlayan iki basit aracı öğrenerek duygusal stresi azaltmaktır:

1. Stres tetikleyicilerinizi ortaya çıktıkça tanımlayın.
2. Duygusal enerjinizi yeniden yönlendirin.
3. Kalbinizi, zihninizi ve duygularınızı yeniden hizalayarak iç güvenliği artırın.

Pek çok insan, stres tetikleyicilerini veya meydana gelen stres reaksiyonlarını inkar eder veya basitçe habersizdir. Olaydan sonra -enerjileri tükendikten sonra veya bir yanlış iletişimden sonra veya fiziksel ağrı ve sızılar ortaya çıktıktan sonra veya bilinçsizce kendilerini oyalayarak duyguyu bastırdıktan sonra farkına varabilirler. Stresli duyguları ortaya çıktıkça kabul etmeyi ve anlamayı öğrenmek önemlidir. Bu üç araç, bunu yapmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

ARAÇ #1—FARKINDALIK VE YUMUŞAK OLMAK

Farkındalık ve Nazik Olmak duyguları kabul etmek için basit ama etkili bir araçtır. Aşağıdaki basit adımları uygulayarak birçok stresli duyguyu serbest bırakmayı ve enerji tüketimini durdurmayı öğrenebilirsiniz.

1. Ne hissettiğinizi fark edin ve kabul edin.
2. Duyguyu adlandırmaya çalışın.
3. Kendinize şunu söyleyin *OLMAK* Kalbinize odaklanırken nazik, nefes alırken rahatlayın ve stresli duyguyu bırakın.

Uygulama *Farkındalık ve Nazik Olmak* Günde en az on kez evde, işte, telefonda konuşmak, araba kullanmak, mağazada kuyrukta beklemek, vb., sadece ne hissettiğinizi kabul etmeyi öğrenmek için. İlk başta, duyguyu adlandıramayabilirsiniz. Hiçbir şey hissetmediğinizi düşünebilirsiniz. Kendinize sorun, "Vücudumun herhangi bir yerinde gerginlik var mı?" Kendinize sorun, "Duygularımda iz bırakmış olabilecek herhangi bir şey için endişeleniyor muyum?" Kendinize "Huzurlu ve rahat hissediyor muyum?" diye sorun. Ne hissediyorsanız, ona bir ad vermeye çalışın, hissettiğinizi kabul edin ve ardından 3. Adımdaki duyguya kolaylık katın.

Ne hissettiğinizi tanımlayıp kabul ettiğinizde kendinizi takdir edin. Duyguların kötü değil; onlar size bilgi sağlayan sinyallerdir. Stresli veya aşırı uyarılmış duygular, bir şeyin dengede olmadığını işaretleridir. Gerçekten ne hissettiğinizi kabul ettiğinizde ve kabul ettiğinizde, bu duygunun yoğunluğunun veya direncinin bir kısmını alan duyguyla arkadaş olmanıza yardımcı olur. Yavaşça kalp bölgenize odaklanırken, nefes alırken rahatlayın ve stresi bırakın. Bu, sisteminizi tekrar dengeye getirmeye başlar.

ARAÇ #2—NÖTR OLMANIN GÜCÜ

Bu öğrenme aracı, stresli duyguları nötralize etmek ve boşaltmak için basit ama güçlü bir yaklaşımdır. buna denir *Tarafsız Olmanın Gücü*. Zihninizi, duygularınızı ve fizyolojinizi daha tarafsız bir duruma getirmek için kalbinizin gücünü kullanmayı öğretir. Tarafsızlı geri adım atabileceğiniz, duygularınızı etkisiz hale getirebileceğiniz ve daha iyi kararlar alabileceğiniz bir "zaman aşımı alanı" olarak düşünün.

Nötr aracının adımları şunlardır:

1. Bir mola verin, yavaş ve derin nefes alın. Kalp bölgesinden veya göğsünüzün ortasından giren ve çıkan havayı hayal edin.
2. Nefes almaya devam ederken stresli düşünce ve duygularınızdan kurtulmaya çalışın.
3. Duygusal yükü nötralize edene kadar devam edin.

kullandıktan sonra *Farkındalık ve Nazik Olmak*, ve ne hissettiğinizi kabul edin, stresi azaltamıyorsanız, *Tarafsız Olmak* stresli duyguyu nötralize etmek için kalbinizi, zihninizi ve duygularınızı hizalamaya yardımcı olmak için. Stres hissinden geri adım atmayı ve salıvermeyi seçerek bir mola verirsiniz.

konuya yüklediğiniz duygusal önem. Adım 1, negatif düşüncelerin ve duyguların güçlendiği kafanızdaki enerjiyi çekmeye yardımcı olur. Havanın göğsünüzün ve kalp bölgenizin ortasından girip çıktığını hayal ederken, rahat bir şekilde yavaş ve derin nefes alın. 2. Adımda, kalpten nefes almaya devam ederken sadece stresli düşünce ve duygulardan kurtulma niyetine sahip olmak, duygusal enerjinin çoğunu salıvermenize yardımcı olabilir. 3. Adımda, sakinleşene ve duygusal yükü etkisiz hale getirene kadar sürece devam edersiniz.

kullanma *Tarafsız Olmak* hayal kırıklığınızın, endişenizin veya diğer stresli duygularınızın tamamen buharlaşacağı anlamına gelmez. Bu sadece yüklü enerjinin alındığı ve stres birikimini durdurduğunuz anlamına gelir. Stresli duyguyu tamamen etkisiz hale getiremeseniz bile, sadece nötr duruma geçme çabası size enerjilerinizi yeniden toplama ve yeniden odaklanma şansı verecektir. pratik yaparken *Tarafsız Olmak* Müdahaleci rahatsız edici düşünce ve duyguları anlatmak için gücünüzü geliştireceksiniz, “Uğradığınız için teşekkürler, ama sizi beslemeyeceğim” ve ciddi olacaksınız. Bu, duygusal diyetinizi değiştirmeye başlayacak - kendinizi beslemeye devam ettiğiniz duygu ve düşünceler. Duygusal alışkanlıklarınızı neyin tetiklediğini daha net görmeye başlayacak ve alışkanlığınızı besleyen duygusal dürtüyü etkisiz hale getirmek için güç oluşturacaksınız.

Alıştırma yapmak *Tarafsız Olmak* Duygusal stresi nötralize etmeyi kolaylaştıran sinir sisteminizi ve hormonlarınızı “yeniden bağlamanıza” ve dengelemenize yardımcı olur. Kendiniz hakkında daha iyi hissetmeye başlarsınız ve duygusal yönetimin fizyolojik bir değişimi güçlendirdiği ve fizyolojik değişimin stresi nötralize etmeyi kolaylaştırdığı olumlu bir geri bildirim döngüsü oluşturulur. her gittiğinde *Doğa*, hem duygusal hem de fiziksel alışkanlık kalıplarınızı yeniden programlamak için önemli bir adım atıyorsunuz. Gitmenin her zaman bu kadar zor olmayacağını hatırlamaya yardımcı olur. *Doğa* başlangıçta görüldüğü gibi; yeni sinirsel alışkanlıklar edindikçe, daha da kolaylaşıyor!

ARAÇ #3—HIZLI UYUMLULUK TEKNİĞİ

Kalp Odağı: Dikkatinizi kalbinizin bölgesine, göğsünüzün ortasına odaklayın.

Zihniniz dağılırsa, 2. ve 3. Adımları yaparken dikkatinizi tekrar kalbe kaydırmaya devam edin.

Kalp Nefesi: Kalbinizin alanına odaklanırken, nefesinizin o bölgeden içeri ve dışarı aktığını hayal edin.

Bu adım, zihninizin ve enerjinizin kalp bölgesinde odaklanmasına ve solunum ve kalp ritimlerinin senkronize olmasına yardımcı olur. Yavaş ve nazikçe kalbinizden nefes alın ve kalbinizden verin (sanki ağzınız kalbinizdeymiş gibi). Bunu, nefesiniz zorlanmadan pürüzsüz ve dengeli hissedene kadar yapın. Size iyi gelen doğal bir iç ritmi bulana kadar kolaylıkla nefes almaya devam edin.

Kalp Duygusu: Kalbinizin alanından nefes almaya devam ederken, olumlu bir duyguyu, içinizde iyi hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın ve onu yeniden deneyimlemeye çalışın. Onu bulduktan sonra, Heart Focus, Heart Breathing ve Heart Feeling'e devam ederek olumlu duyguyu sürdürmeye çalışın.

Kalp hissi, özel bir kişiye veya evcil hayvana, keyif aldığınız bir yere veya eğlenceli bir aktiviteye karşı bir takdir veya ilgi duygusu olabilir. Bu güzel takdir veya ilgi hissini hissetmek için kendinize izin verin. Hiçbir şey hissetmiyorsa, sorun değil; sadece takdir veya özen tavrını soluyun.

3. Adım: Duygusal Diyetinizi Değiştirme

Bu Programdaki üçüncü adım, duygusal alışkanlıklarınızı belirlemek ve duygusal diyetinizi nasıl değiştirebileceğinizi öğrenmektir.

1. Duygusal tepkilerden dramayı ve önemi çıkarın.

2. Duygusal enerjinizi yeniden odaklayın ve duygusal durumunuzu temel kalp değerlerinizle uyumlu olacak şekilde değiştirin.

3. Kalbinizin zekası ve sezgisel kavrayışınızla bağlantı kurun.

Kendi beklentilerimize göre yaşamamak, düşüncelerimizin, duygularımızın ve enerjimizin çoğunu tüketen bir saplantı haline gelebilir. O zaman kendimizi beslediğimiz duygusal diyet, kendimizi yargılama, kendini suçlama, suçluluk, umutsuzluk ve utançla doludur; bunların hepsi enerjimizi tüketir ve bizi çikolata, alkol veya dikkatimizi başka şeylerden uzaklaştıracak bir şeyle rahatlatmak istememize neden olur. gerçek hedef.

Kendimizi beslediğimiz olumsuz duygu ve tutumları kabul etmemiz, etkisiz hale getirmemiz ve salıvermemiz önemlidir. Duygusal enerjimizi nasıl yeniden odaklayacağımızı ve kendimizi içten dışa rahatlatmak için duygusal durumumuzu nasıl değiştireceğimizi öğrenmemiz de aynı derecede önemlidir. Rahatlığınızı sağlayan diğer faaliyet ve davranışların listesini kendi içinizde rahatlık aramanın yerine kullanmak.

Bağımlılık, önce kendi kalbinizden gelen olumlu duyguları harekete geçirmenize de yardımcı olabilir.

1. Düşüncelerinizden ve hislerinizden, özellikle de stresli olanlardan geçici olarak kurtulmak için bir mola verin.
2. Odağınızı kalbinizin etrafındaki alana kaydırın. Şimdi, nefesinizin kalbinizden girdiğini ve kalbinizden çıktığını hissedin. *Bunu on saniye veya daha uzun süre uygulayın.*
3. Olumlu bir duyguyu harekete geçirmek için samimi bir çaba gösterin. Bu, hayatınızdaki biri, bir yer veya bir şey için gerçek bir takdir veya bakım hissi olabilir.
4. Sisteminizi dengeleyecek ve stresini azaltacak verimli, etkili bir tutum veya eylemin ne olacağını kendinize sorun.
5. Algı, tutum veya duygulardaki herhangi bir değişikliği sessizce hissedin. *Daha az stresli bir bakış açısı bulun ve mümkün olduğu kadar vardiya veya değişimle kalın.*

HIZLI BAŞLANGIÇ: TAKIM KILAVUZU

Farkındalık ve Nazik Olmak:

1. Ne hissettiğinizi fark edin ve kabul edin.
2. Duyguyu adlandırmaya çalışın.
3. Kalbinize nazikçe odaklanırken kendinize gevşemeyi söyleyin, nefes alırken rahatlayın ve stresli duyguyu azaltın.

Tarafsız Olmanın Gücü:

1. Bir mola verin, yavaş ve derin nefes alın.
2. Kalp bölgesinden veya göğsünüzün ortasından giren ve çıkan havayı hayal edin.
3. Duygusal yükü nötralize edene kadar kalp bölgesinden nefes almaya devam ederken stresli düşünce ve hislerinizden kurtulmaya çalışın.

Hızlı Tutarlılık:

1. Kalp Odağı: Dikkatinizi göğsünüzün ortasındaki kalp bölgesine odaklayın.
2. Kalp Nefesi: Kalbinizin bölgesine odaklanırken, nefesinizin o bölgeden içeri ve dışarı aktığını hayal edin.
3. Kalp Duygusu: Kalbinizin alanından nefes almaya devam ederken, olumlu bir duyguyu, içinizde iyi hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın ve onu yeniden deneyimlemeye çalışın.

Tutum Nefesi:

1. Öfke, kaygı, suçlama, üzüntü, kendini yargılama, can sıkıntısı, hüsrân, suçluluk, bunalmış hissetmek gibi değiştirmek istediğiniz duygu veya tutumu kabul edin.
2. Yeni bir tavır takın (bir liste yapın). Bunu, olumlu bir tutum seçerek ve ardından bu yeni tutumun hissini kalp bölgenizden yavaşça ve gelişigüzel bir şekilde soluyarak yaparsınız. Örneğin, endişeleniyorsanız, sakin bir nefes alın. Bu, gerçekten daha sakin hissedene kadar sakin tavrını solumayı gerektirir. İşte o zaman enerjik geçişi yaptınız.
3. Daha gerçek kılmak için yeni tutumun hissini solumaya devam edin.

Bir Kalbin Yolu 2'dirndKalbin Gücünün Parçası: Ruhunuzun Amacına Nasıl Uyum Sağlanır ve Gerçek Düşlerinizi Nasıl Gösterirsiniz?

1. Gerçekten ne istediğinizi netleştirin.
Birçoğumuz zihnimizde ustalaştık ve bu kapasiteyi oluşturmak için aşırı beceri ve zaman harcadık. Ancak zihnimiz ve egomuz geçmiş deneyimlerimizden, duygusal bağlarımızdan ve tepkilerimizden yaşar. Kalplerimizin geçmişte bizi inciten deneyimlerden korunmaya ihtiyacı olduğuna inanıyoruz. Ancak bizleri bu acıdan ve mücadeleden kurtaracak olan kalplerimizdir. Kalplerimiz, ruhumuzun amacının alanını tutar. Kalbinizi koruyan tüm inançları, korkuları, düşünceleri, beklentileri, endişeleri vb. ortaya çıkarabildiğiniz zaman, kalbinizin ve ruhunuzun tam ifadesi için alan yaratacaksınız.

Bu belirsizlik ve karışıklık zamanlarında, genellikle ne istediğimiz konusunda belirsiziz. Öte yandan, genellikle ne istemediğimiz konusunda çok netizdir - taciz edici veya duygusal olarak uygun olmayan ortak, tatmin edici olmayan.

kariyerimiz ya da yaklaşan borcumuz, bizi kendi dışımıza odaklayan tüm korkular ve inançlar, hayallerimizi bastırmayı öğrenen kurbanlar ve itaatkar insanlar yaratan bir dünya, çünkü hayal kırıklığına uğradık ya da hayallerimize tutunmak için cesaretimiz kırıldı. *Bununla ilgili sorun şu ki, neye odaklanırsak onu hayatımıza çekiyoruz.* Ancak, ruhumuzun amacına uyum sağlayabilmemiz ve onun nazik rehberliğini duyabilmemiz için kalbimize giden yolumuzu bulmak için, daha net niyetler belirlemeli ve hayatımızda ne istediğimizi bilmeliyiz.

ANA ODAK ALANLARI

İlişkiler, hatalarımızı yeniden yaratmamayı umarak, mevcut ilişkilerdeki veya geçmiş ilişkilerdeki tüm sorunları sıklıkla düşündüğümüz bir alandır. Ancak, istismarcı ilişkiye veya duygusal olarak uygun olmayan partnere odaklandıkça, arzu ettiğimiz sağlıklı ilişkiyi yaratmak yerine kalıplarımızı sürdürme eğilimindeyiz.

Sağlık alanları çok zorlayıcıdır çünkü genellikle bir sorun olana kadar, genellikle hastalıkla ilgisi olmayan bir şey için ne kadar çok enerji harcadığımızı anlarız. *Ostres* Ancak bu endişe, rahatsızlık yaratır. Ardından, bir kez teşhis konulduğunda, fiziksel ağrı veya aşırı kilo, sağlıklı bir vücuda odaklanma yeteneği daha da zorlaşır.

Kariyer sorunları çoğunlukla çalışma ortamımızdaki ilişkilerle ilgilidir. Bu günlerde hepimizden bizi gerçekten neyin mutlu ettiğini düşünmemiz isteniyor ve kalbimiz şarkı söylüyor, bunun yerine dikkatimizin çoğu iş arkadaşlarımız arasındaki çatışmalara ve çalışma ortamlarımızda gerçekleşen aptal dedikodulara odaklanıyor. Bütün bunlarla birlikte, tutkularımızı düşünmek için zar zor zamanımız var.

Kolektif bilinçaltı, hızla iyileşmeyen bu finansal krize tepki verdiğinden, para sorunları birkaç yıldır aklımızın merkezinde yer alıyor. Borcumuza ve faturalarımıza bakarız ve her ay onlar için endişeleniriz. Hayatta kalma sorunları, özgürlük ve refaha odaklanmayı olağanüstü derecede zorlaştırıyor.

Gerçekten ne istediğinizi belirlerken sık sık önerdiğim şey, hayatınıza geri dönüp istemediğiniz her şeyin bir listesini yapmaktır, çünkü çoğu zaman odaklandığımız zamanımızın çoğunu burada geçiriyoruz. Hayatınızdaki bu alanlara bakın ve istemediğiniz her şeyin bir listesini oluşturun. Bu listeden ne istediğinize karar verin. İnançlara, korkulara, düşüncelere bakın,

Bu alanlarda tutmaya devam ettiğiniz beklentiler ve endişeler. Bu listeden dürüstçe, arzu ettiğiniz şeyin ne olduğunu düşünün.

Ancak, gerçekten ne istediğinize “inandığınızın” bilincinde olun. Pek çok insan parayı veya piyangoyu kazanmayı arzuladıklarına inanır, ancak aslında istediğiniz bu değildir. Evet, sizi bazı zor durumlardan kurtarabilir ama nihayetinde özlediğimiz şey, *iç mutluluk*. Aslında, tüm tutkularınızı keşfederseniz, aslında istediğiniz şeyin mutluluk olduğunu ortaya çıkaracaksınız. Burada da size bir ipucu var; mutluluk senin içinden gelir, senin dışından değil! Yani aslında özlediğimiz şey, dışımızda değil, içimizde var olan duygulardır. Ne para ne de dışsal “şeyler” bizi (çok uzun süre) mutlu edemez.

Duygularınız üzerinde çalışmanın bazı yollarını zaten öğrendiğiniz için, bu size kariyerinizi inşa etmenize, hizmette olmanıza, duygusallığınız üzerinde çalışmanıza rağmen yaşamınızda olumlu olan (kalbinizin arzu ettiği gerçek şeyler) duygular yaratma konusunda bazı ipuçları verecektir. bağlılıklar ve tepkiler, ruhsal gelişimimizi geliştirmek ve gerçek amacınızı yaşamak değerli hedefler ve kalp tutkumuzdur! Aslında, bizi sıkıştıran alt duygulara takılıp kalmamamız için egomuzu geliştirmek çok önemlidir. İlk bölümdeki araçlar, hayallerimizi yaşamamızı engelleyen duyguların farkına varmamızı ve serbest bırakmamızı sağlar.

2. Sınırlayıcı inançların/alışkanlıkların/öykülerin sizi nasıl engellediğini ve takılıp kaldığını ortaya çıkarın.

Hangi sınırlayıcı inançlarınız, alışkanlıklarınız ve hikayeleriniz var?

Hikayelerimiz aile, arkadaşlar, ortaklar, iş arkadaşları ve/veya patronlarla olan ilişkilerimize odaklanır. Çocukluğumuzdan, arzuladığımız hayatı yaratmamızı sınırlayan ve bizi “kafamızda” tutan, kalplerimiz ve sevgimiz yerine korkuyu seçen bazı sıkışmış duygulara sahibiz. Ailemiz ve arkadaşlarımız, ilk kalıplarımızın geliştiği yerlerdir ve hayatımızı yaşama biçimlerimizi şekillendiren inançları, alışkanlıkları ve hikayeleri yaratırlar. Örneğin benim “hikâyem” terkedilmeyle ilgili ve ilişkilerim ve hayatımdaki diğer durumlar bu hikayenin farklı yönlerini yansıtıyor gibi görünüyor. Hikayelerimiz tüm ilişkilerimizi etkiler. Hatta dışarıdan alakasız görünen durumları bile etkilerler. Ancak bu “ilgisiz” durumlar, çocukken yaşadığımız aynı duyguları ortaya çıkarır. Bunun bir örneği, faturaları ödemekte güçlük çekmeniz ve bu nedenle kendinizi desteksiz ve terk edilmiş hissetmenizdir. Aynı değil

Terk edilmiş bir çocuk gibi, ancak terk etme teması durumun içinden geçer ve olaya nasıl tepki verdiğimizi etkiler.

Hikayelerimizi değiştirmekten bahsediyoruz, peki bu hikayeler ne? Aptalmışım, her zaman terk edilmişim, üzgün, mutsuz ve yalnızım gibi kişisel hissettiğimiz bir şey olduğunda kendimize söylediğimiz şeylerdir. . . fikri (hikaye) anladınız. İlk tepkimiz gerçek. Sinirli, kızgın, heyecanlı, endişeli veya geçerli olan çeşitli duygular hissedebiliriz. Ancak, ilk tepkimizden sonra, bir sonraki nasıl tepki vereceğimizi seçme seçeneğine sahibiz. Bu, bir hikayenin doğrulandığı veya geçmiş deneyimlerimizden yaratıldığı zamandır. Birçok eski bilgelik öğretisinin önerdiği gibi, tüm olaylar tarafsızdır; tepkimizi bilinçli bir şekilde seçmekten ya da hikayemize eklemekten ve bilinçsiz tepkimizin bizi tutsak etmesine izin vermekten gelmek bizim seçimimizdir.

Bu bizim *seçim/levrimleşip* gelişmediğimizi belirler. Oyuna ve korkumuzu ve egomuzu haklı çıkarmak için kullandığımız “hikayemiz” olarak algıladığımız şeye kendimizi o kadar kaptırdığımızda, kendimizi oyun ya da hikaye olarak tanımlamaya başlarız. Gerçekte kim olduğumuzu unutuyoruz. Hikayemize o kadar kapıldık ki, mutluluk arayışımızda tüm enerjimizi düzeltmeye, manipüle etmeye veya oyunu kontrol etmeye çalışmaya harcıyoruz ki, bu zamanda burada, bu insani deneyimde bulunma sebebimizi kayırabiliriz. Gelişmek için buradayız! *Evrin, korku değil sevgi olan bir varlık durumundan seçimler yaptığımızda gerçekleşir..*Aşk olmayan seçimlerimizi haklı çıkarmak etrafında yarattığımız tüm hikayeler, bizi ruhumuzun hedefinden, yani bilincimizi geliştirmemize izin veren ya da olmayan seçimler yapmak için özgür irademizden uzaklaştırıyor!

İlk tepkimizin bilinçsiz ve geçerli olduğunu bilerek, daha sonra hikayemizi yeniden yazmayı seçerek - olayı tarafsız olarak görerek ve kendimize olanları sadece olan bir şey olarak görme fırsatı vererek bilincimizi geliştirme fırsatına sahibiz ve bu DEĞİLDİR. bize özel. Bu, bir başkasının bize ne yaptığı ya da bize zarar vermeye çalışmasıyla ilgili değildir; bu sadece bir olay. Artık ilk tepkimizi kabul etmeyi ve duyguları ifade etmenin tamamen özgün olduğunu bilerek kendimize karşı nazik olmayı seçebiliriz. Her duygu gereklidir ve bizim için faydalı olan doğal bir enerji hareketine sahiptir. Özgün bir şekilde ifade edilen öfke, özellikle depresif bir durumdaysak, güçlü bir eyleme geçmemizi sağlayabilir.

Ancak, bizim “hikayemiz” üzerine kuruluysa, *Kızgınım çünkü bu hep başıma geliyor*.ve öfkeye tutunması için bir hikaye veriyoruz, sonra

başımıza gelenlerin hikayesinde kaldı. Yine de, her zaman başka bir seçim yapmak için başka bir fırsatımız var.

Hala özgün olmak ve duygularımızın hissedilmesine izin vermek önemlidir; ancak, şimdiki anda ilk tepkimizi aldığımızda, ilk tepkimizi neden hissettiğimizi hikayeye eklememek için dikkatli olmalıyız. Sadece kendinize sorun, şimdi bir aşk durumundan nasıl çıkabilirim? Başlangıçtaki öfke duygumuzu hissetme ve ifade etme fırsatı vererek ve ardından ne olduğunu inceleyerek, bilincimizi büyütmek ve sinir yollarımızı değiştirmek ve yenilerini yaratmak için bir seçim yapabiliriz.

Bir durum etrafında bir hikaye yaratma eyleminde kendimizi yakalamayı öğrenmek zaman alır. Hikaye orada olduğunda, hikayemizi, nereden geldiğini tam olarak görmeli ve onu bırakmaya başlamalıyız. Bırakmak söylemek yapmaktan daha kolaydır, ancak bir sevgi durumundan gelmemize izin vermek esastır. Bir aşk durumundan bir seçim yapmayı öğrenip benimsedikten sonra, hala bırakmamız gereken daha çok şey var! O zaman tüm beklentilerimizi ve sevgi dolu seçimimizin "sonucunu" görme ihtiyacımızı bırakmalıyız.

Seçimlerimizi gerçekten korku yerine sevgi durumundan yapmayı istemeliyiz, çünkü "dış" dünyamızı daha iyi hale getireceği için değil, bilincimizi bu şekilde geliştiririz. Dış dünyamız oyunun sadece bir parçası. Ne kadar para veya kolaylık birikimi *değil* odak noktamız, bilincimizi sevgiye doğru geliştirmektir. Oyunu manipüle etme veya oyunun zamanlama tercihlerimizi karşılaması arzusunu bırakmalıyız. Ayrıca oyun içindeki "olayları" bırakıp sadece seçimlerimize odaklanmalıyız. O zaman hikayelerimiz sonsuza kadar değişir ve eski hikaye çizgilerimiz artık bizi hapsedemez.

3. Şimdiki An Farkındalığında Yaşayın. Yanıtlarınızdan sorumlu olmak için kalıplarınızı ve tepkilerinizi kırın.

Bu ilginç zamanlarda, "mevcut" olmanın giderek daha önemli olduğunu düşünüyorum. Farkındalık uygulamak ve anda olmak, güne ilişkin niyetlerinizi belirlemeye hazır olduğunuzdan emin olmak için her zaman harika bir sabah egzersizidir. Eckhart Tolle, bedeninizin ve onun tepkilerinin veya hislerinin farkına vararak mevcut olma alıştırmaları yapmanızı önerir. Bu, "geçmişte" kalamayacağınız veya gelecek için endişelenemeyeceğiniz anlamına gelir.

Şimdiki anda yaşamak, gelecek için endişelenmek veya geçmişten pişmanlık duymak yerine, buraya ve şimdiye odaklanmamızı gerektirir. Şimdide yaşıyorsan, büyük ihtimalle geçmişte yaşıyorsundur.

Geçmişteki olaydan, keşke farklı yapsaydım dediğiniz ya da tutunmak istediğiniz bir şeyi hatırladığınız bir kişi. Ya da gelecekte, umutlarınızı ya da korkularınızı yansıtıyorsunuz. Çoğumuz hayatımızın büyük bir kısmını ya geçmişini düşünerek ya da geleceği düşünerek geçiriyoruz. Tepkilerimizden sorumlu olabilmemiz için kalıplarımızı ve tepkilerimizi kırmayı öğrenmeliyiz. Hepimiz içinde olmak isteriz *kontrol* Hayatlarımızdan. Ancak, her zaman algımıza müdahale edebilecek durumlar, olaylar ve insanlar vardır. *olmak*. Genellikle birileri ya da bir şey bizi tetikler ve biz de farkında olmadan, hissettiklerimize tepki veririz. *olmuş* bize. Bir an harika hissedebilir ve bir sonraki tepkiye tetiklenebiliriz. Bazen geçmiş bir anı ya da gelecek endişesini gündeme getirerek bilinçsiz tepkimizi tetikleyen kendi egomuzdur.

Açıkçası, duygularımız üzerinde kontrolümüz yok. *olmak*, bırakın egomuzu/ zihnimizi. Bununla birlikte, kalıplarımızı belirlediğimizde ve tepkilerimizi bildiğimizde yanıtlarımızdan sorumlu olabiliriz. Vücudumuzun durumlara ve insanlara nasıl tepki verdiğini belirleyebildiğimizde, tepkilerimizden sorumlu olmak için odağımızı değiştirmeye başlayabiliriz. Başlangıçta, zaten tepki verdikten ve kendi kalıbımıza girdikten sonra olabilir. Ancak, ne kadar farkında olursanız, bilinçli olabilmemiz ve tepkinizden sorumlu olabilmemiz için, değiştirmeye başlamanız ve şimdiki ana gelmeniz için o kadar çok fırsatınız olur.

Cevabınızdan sorumlu olmak ne anlama geliyor? Bu, herhangi bir duruma veya kişiye nasıl tepki vereceğiniz konusunda bir seçeneğiniz olduğu anlamına gelir. Sadece *send* duygusal olarak nasıl tepki vermek istediğinizi seçebilirsiniz. Bir seçeneğiniz var: bir barış yerinden, şu anki farkındalıktan veya bilinçsiz bir tepki yerinden yanıt vermeyi seçebilirsiniz.

Topraklanmak için önce zihninizde ve bedeninizde bulunmalı ve o iç denge yerinden toprakla bağlantı kurmalısınız. Çoğu zaman İlahi olanla bağlantı kurmayı düşünürüz ve dünya ile bağlantı kurmayı unuturuz. Ancak, dünya bizim ikamet ettiğimiz yerdir ve yeryüzüne topraklanmak ve İlahi Anne ile bağlantı kurmak tezahürümüz ve yaratma sürecimiz için çok önemlidir. Toprak, temizlenmesi gereken enerjileri göndermek için en iyi çıkışı sunar. İlahi Annemiz sadece bu gezegenin besleyicisi değil, aynı zamanda onu kalplerimize davet ettiğimizde bizi besleyebilir ve iyileştirebilir ve iyileştirecektir.

Bu da beni dengeye getiriyor - sabah kalkmadan önce yapmamız gereken son egzersizin kendimizi dengelemek olduğuna inanıyorum. "Denge" birçok kişi için farklı tanımlara sahiptir. Çakralarımızı (enerji merkezleri), meridyenlerimizi veya vücudumuzun manyetiklerini dengeleyebiliriz. Geçenlerde bir EMF satın aldım

evimde Wi-Fi, cep telefonu, elektromanyetik radyasyon ve jeopatik stresi dengeleyen ve kendimi çok dengeli hissetmemi sağlayan cihaz. Hangi yöntemi veya tekniği kullanırsanız kullanın, topraklamanın sağlığını ve esenliğiniz üzerinde önemli bir etkisi vardır. Bu alıştırmaların tümü sırayla yapıldığında, gün için niyetlerinizi belirlemek için size en iyi seçeneği sunar.

Denge halinde olmak, enerjimizden daha fazlasıdır; hayatımızın tüm alanlarını uyumlu hale getirmenin bir yolunu bulmakla ilgilidir. Bana göre, hayatımızın hayal ettiğimiz tüm alanlarında dengeyi nasıl bulabileceğimizi temsil eden Tarot'taki 7 Kupa gibidir. Genellikle bir ilişki arzu ederiz, ancak bir ilişkinin nasıl uyduğunu görselleştirmeyi veya anlamayı unuturuz. hayatımızın her alanına İlişkiler, kadınlar olarak hayatımızda erkeklerden çok daha önemli bir işleve sahiptir. Ancak aradığımız bu ilişki bir bütün olarak kariyerimize uymayabilir ve aradığımız ilişkiyi sürdürmek için fedakarlık gerektirebilir. Bu nedenle, bir şeyler yaratmak isterken hayatımızın her alanında dengeyi bulmak çok önemlidir.

Kendimizi topraklamak ve bu gezegende ve belki de yaşamlarımızda var olan kaos içinde dengeyi bulmak, dikkatli bir yaşam sürmenin anahtarıdır.. Hayatımızda olaylar meydana geldiğinde veya gezegenimizde olaylar meydana geldiğinde genellikle dengemiz bozulur. Mevcut olmakla, sonra kendimizi topraklamakla ve dengelemekle başlarsak, bu bizi hayatımızın tüm alanlarıyla uyum içinde olmanın bir yolunu bulmaya açabilir. Yaşamı bu uyum yerinden bütünleştirdiğimizde, ne zaman dengesiz olduğumuzun daha çok farkına varırız ve kaosa kapılmadan önce kendimizi dengeleyebiliriz. Bu şekilde yaşamak, kendi gelişimimizin, esenliğimizin ve ruhsal evrimimizin sorumluluğunu üstlenmemizi sağlar.

Şimdiki an farkındalığını yaşamamanın en kolay yolu bilinçli nefes alıştırması yapmaktır. Stresli, öfkeli veya endişeli hissettiğinizde nefesinize odaklanın. Ayrıca bedeninize, nasıl hissettiğinize, nerede olduğunuza ve ne yaptığınıza da odaklanabilirsiniz. Yeryüzünde çıplak ayakla yürümeyi, enerjinizi bir ağaç gibi toprağın derinliklerine yaymayı deneyin ya da şimdiki zamanda yaşayanların size sunduğu her şeye gerçekten bağlanın ve nefes alın.

4. Kabullenmeye, yargılamamaya ve tanık bilincine götüren araçlarla kafanızdan kalbinize geçin. Kalbin nazik rehberliğini duyabilmeniz için zihni, bedeni ve ruhu hareketsiz bırakan uygulamalar bulun.

Sizi kafanızdan kalbinize geçmeye başlamaya davet etmek istiyorum. Çoğu zaman ağırlıklı olarak kafamızın içinde, geçmişini yansıtır ve geleceğini yansıtır.

Bir dizi ile dikkatimizi dağıtırız *yapmak* kendimizi daha iyi anlamaya çalışmaktan, kendimizi değiştirmeye, düzeltmeye veya iyileştirmeye çalışmaya kadar. Ancak, bununla hala çalışıyoruz *yapmak* bir şey, yani kafamızın içindeyiz. Sizi başka bir yolu deneyimlemeye teşvik etmek istiyorum - kafanızdan hareket etmek ve sonsuza dek bir şeyler yapmak, mümkün olan her yerde kalplerinize düşmek. *olmak*! Başımızdan vücudumuza ve nihayetinde kalbimize geçmek, olmadığımız anlamına gelir. *yapmak* ama *OLMAK* değil. Daha sonra durumlara ve insanlara şu şekilde yanıt verebiliriz: *OLMAK* Korkudan bilinçsizce tepki vermek yerine (kendimiz veya başkaları için) sevmek, çünkü biz şimdiki anda değil, kafamızın içindeyiz.

Bu sürecin ilk kısmı kabul etmeyi öğrenmektir. denemek yerine *Yapmak* bir şey, öğrenebiliriz *olmak*, bu, onlara direnmek yerine koşullarımızı kabul etmeyi öğrendiğimiz anlamına gelir. Kendimizi olduğumuz gibi kabul edin ve o içsel varlığın parlamasına izin verin. Yaralı yönümüz, bilinçsiz inanç sistemimiz tarafından yanlış yönlendirilmiştir. Kalbimizde hissetmek, hayatımızın tüm alanlarını kabul etmemize ve SİZ olan benzersizliğinizle birlikte zor olanı kucaklamamıza izin verir. Bu, ilahi olarak mükemmel olduğunuzu bilerek kalbinize teslim olmayı gerektirir.

Koşullu sevdiğimiz için, her şey hakkında yargıda bulunur gibiyiz. Zihinlerimiz her zaman sevmek için rekabet halindedir. Bu nedenle, birinin bizden üstün mü yoksa aşağı mı olduğuna karar veririz. Kabul edilmesini istediğimiz alanları kendi içimizde yargılarız. Kendimiz dahil herkesi beklenti ve yargılama olmadan kabul etmenin bir yolunu bulmamız gerekiyor. Bu, yalnızca mevcut olduğunuzda ve varlığın akışında, kalbinizdeyken yapabileceğiniz bir şeydir. Kafalarımız yargılamadan yaşamayı bilmiyor.

Son olarak, burada ve şimdi tam olarak mevcut olmak anlamına gelen bir tanık bilinci yerinden gelmemiz gerekir. Kafamızın içindeyken, mevcut olamayız. Kafamızda geçmişini yeniden yaşıyoruz ya da gelecek için endişeleniyoruz. Bedenlerimiz ve nihayetinde kalplerimiz, hayatı gözlemleyebileceğimiz, yargıları sona erdirebileceğimiz ve hayatımızın kabulünü kucaklayabileceğimiz yerdir. Kusursuz ve kusurluyuz çünkü insanız ve bilinçli varlığımızı yaratıyoruz. Ruhumuzun nazik rehberliğini duymanın yolunu kafalarımızdan kalplerimize geçişten bulabiliriz.

5. Sezginize ve Doğuştan İçsel Rehberliğinize Güvenmek. Özgünlüğünüzü, kim olduğunuzun doğal ruh özünü ifade etmeye başlayın.

Sezgimizi Dinlemek

Kalbimize odaklandığımızda, kalplerimizden gelen nazik rehberliğimizi duyabildiğimiz sessiz bağlantıyı, hareketsiz alanı buluruz. Kalplerimiz, ruhlarımızın kim olduğumuzu ifade ettiği dinginlikte bize rehberlik edecek. Sezgi, pratik yaparak ve gerçekten dinleyebileceğimiz o dinginliği bularak inşa edilen bir beceridir. Kalplerimiz, ruhlarımızın ilahi kıvılcımını taşır. Kalbinizdeki o dinginliği bulmak, tezahür ettirmek için burada olduğunuz amacı size getirir. Ruhunuzun amacını ifade etmek, sizi hayallerinizi tezahür ettirmek için sonsuz olasılıklarla hizalayacaktır.

Çocukken (bunu hatırlamak için kalbinin derinliklerine bakabilirsen) hepimizin aradığı şey sevmek ve olduğumuz gibi kabul edilmek. Ne yazık ki çoğumuz kim olduğumuzun yeterince iyi olmadığına ikna olmuştuk. Sonuç olarak, çocukluğumuzdan itibaren özgün olmadık. Herkesin seveceğini düşündüğümüz biri olmaya çalışıyoruz. Özgünlük, kendimizi sevip olduğumuz gibi kabul ederek kim olduğumuzu hatırlama özgürlüğüdür. İçinizdeki bu sevgiyi ortaya çıkarabildiğiniz zaman, başkalarının ne düşündüğü ve hissettiği ile bağlı olmayacak ve her zaman kim olduğunuzu ifade edebileceksiniz. öğrenmemiz gerek *özgünlüğümüzü, doğal ruh özümüzü ifade edin* bu biziz.

otantik olmak tüm ilişkilerde anahtardır. Kendimizle başlamalı ve sonra dışa doğru hareket etmelidir. Bu öncelikle yaptığımız seçimlerle ilgilidir, çünkü çoğu zaman korkudan tepki veririz. Bize sevmenin nasıl öğretildiği, genellikle manipülasyon ve kontrolün bir sonucudur. İlişkilerimizin çoğu, istek ve arzularımızı yerine getirerek koşulları olan sevgi etrafında toplanır. Örneğin, hayalimdeki “ilişki”me uyduğun sürece seni seveceğim. Mark Borax, ortaklarımıza kendimiz hakkında görmeye hazır olmadığımız şeyleri gösterme gücü verecek kadar güvendiğimiz radikal yakınlıktan bahsediyor. İlişkiler bize gölgelerimizi gösterme yeteneğine sahiptir ve daha sonra onları kim olduğumuzun bir parçası olarak kabul etmeyi seçebiliriz. Bu bize, gölgelerimizi dönüştürebilen ve sevilmemize ve olduğumuz gibi kabul edilmemize izin veren bir sevgi yerinden yanıt verme fırsatı verir,

Koşulsuz sevgi hepimizin aradığı şeydir. Bunun yerine, gerçek benliğimizi saklarız ve başka biri olmaya çalışırız. Sonra duyulmadığımızı, görünmediğimizi hissediyoruz, inşa ediyoruz

kırgınlıklar ve yavaş yavaş kapanır. Bağımlılıklarımızla dikkatimizi dağıtıyor, geçmişten gelen acımızı yansıtıyor ve korkularımızı geleceğe yansıtıyoruz. Şimdide olduğumuzda, daha özgün olabiliriz; bu, Benliğimizi onurlandırır ve iyileşmenin başlamasına izin verir.

Kendini sevmek, seçtiğimiz tüm “kişilikler” konusunda çok bilinçli olmak demektir. Aynı zamanda, korkudan ve modası geçmiş davranışlarımızdan bilinçsizce tepki vermek yerine, gerçek benliğinizden durumlara yanıt vermeyi seçmekle ilgilidir. İlişkiler, ister arkadaş, ister aile, iş arkadaşı veya romantik ilişkiler olsun, kim olduğumuz hakkında en çok öğrendiğimiz yerdir. Özgün olmayı seçtiğimizde, kendimizi olduğumuz gibi sevmeyi ve kabul etmeyi seçeriz. Bu, ruh özümüzün parlamasını sağlar ve kalplerimizi açık tutarken hayatımızı tam olarak yaşamamızı sağlar.

RUHUN YUMUŞAK YÖNLENDİRMESİNİ ALMAK İÇİN UYGULAMALAR

Rehberlik almak, özellikle de ruhumuzun nazik rehberliğini almak söz konusu olduğunda, hepimiz oldukça benzersiziz. Sezginizin nasıl çalıştığına ve dolayısıyla ruhtan bilgi alma yeteneğimize dair anlayışımı genişlettim.

Her zaman anladığımız dört duyu vardır: durugörü, duruduyucu, durugörülü (hissetme) ve durugörülü (bilme); bununla birlikte, bilgimizi deneyimlemenin zihinsel, duygusal, fiziksel ve ruhsal yollarıyla bu duyuları da genişletebileceğimize inanıyorum.

Kendimizi ne kadar iyi anladığımız ve nasıl öğrendiğimiz, nasıl bilgi ve rehberlik aldığımızı anlamamıza yardımcı olacaktır. Biz gençken, okul sistemi bize öğretmek için öncelikle görsel ve işitsel yöntemleri kullandı. Empatik olan veya indiren ve sadece bilgiyi “bilen” bizler için bu sistem bizi başarısızlığa uğrattı. İnce bedenlerimiz aracılığıyla nasıl bilgi aldığımızı genişleyen bir yazar olan Sherrie Dillard ile karşılaştım ve onunla röportaj yaptım. Bana göre bu, son yirmi artı yılda çok daha yaygın hale geldiği için hem basiret hem de basiret kavramını genişlettiğimizi gösteriyor. Benim inancım, giderek daha fazla insanın duru sezgili ve duru idrakli olduğu yönünde. Bu, “üçüncü gözümüzden” daha “kalp merkezli” hale geldiğimiz kalplerimize geçmemize izin verdi.

Bu nedenle, önce ruhun sizinle nasıl konuştuğunu anlamak, bilgiyi nasıl aldığınızı için önemli olacaktır. Tutku, neşe ve heyecan dürtüleriyle kendini çok nazikçe ifade edecek ruhu buldum. Benim için bu duygular, bu tutkunun, neşenin ve neşenin kaynağını keşfetmeye yönelik içsel dürtünün göstergesidir.

heyecanlanmak. Genelde sessiz olmam ve içeri girmem gerekiyor - "evde" hissetmeme izin veren o alanı buluyorum. Korkudan tepki veriyorsam ya da stresliysem, sıra dışı ya da kafam karışıyorsa, ruhun nazik dürtülerini kaçıracağım.

Hepimizin bu bilgiyi almanın farklı yolları var. Bazı insanlar yürüyerek veya doğayla bağlantı kurarak meditasyon yapar. Diğerleri birçok duyunun meşgul olmasını gerektirir; yani, tütsü, müzik, banyo, mumlar, ılık çay ile. Tercih ettiğiniz yöntemi bulmak, ruhun mesajlarını almanıza yardımcı olacaktır.

Duygusal İnsanlar hayatı kalpleri sonuna kadar açık yaşarlar. *zihinsel* insanlar bilinçten daha yüksek bir rehberlik aldıkları kadar aklını kullanmazlar. *Fiziksel* insanlar bedenleri aracılığıyla hissederler. *manevî* insanlar enerjik bir titreşim yaşarlar. Bu birincil enerji bedenlerinden herhangi birini meşgul etmek, ruhu daha etkili bir şekilde deneyimlemenize izin verecektir. Bu yüzden, hisseden, ancak zihinsel rehberlik yoluyla hissedebilen durusezgili kişiyi, kendilerine belirli bir duyguya sahip semboller alarak alıyoruz.

Kendinizi anladıktan ve rehberlik almanın başlıca yollarını belirledikten sonra pratik yapmanız gerekir. Uygulama yoluyla güven gelir.

6. Gerçek hayallerinizi gerçekleştirmek için daha güvenli, güçlenmiş hissedebileceğiniz ve içsel mutluluktan yaşayabileceğiniz ruh amacınızla hizaya geçin. Ruhunuzun amacı, günün her anında sizden ışık saçmaktır. Bununla uyum sağlamak ve ruhunuzun nazik rehberliğini ortaya çıkarmak, birlikte çalışmamızın amacıdır. Hepimizin öz varlığımızla rezonansa giren temel değerleri ve amacı vardır. Amacınızla uyumlu hale geldiğinizde, kendinizi daha güvende ve güçlenmiş hissedeceksiniz. Bu aynı zamanda gerçek hayallerinizi tezahür ettirmenize açıklık getirecektir.

Gerçekliğimizi yaratmak için mücadele ettim, özellikle Çekim Yasası (LOA) ile, çünkü bu evrenin birçok farklı yasası var ve hayatınızdaki her şeyi yaratmak için bunlardan sadece birine güvenmek bana doğru gelmiyor. Aşağıdakileri göz önünde bulundurun:

1. Bir şey yaratmak için motivasyonunuz nedir? Sevgiye karşı korkuyu seçmek kadar basit değil. Aksine, genellikle bir korku yerinden "değiştirmeye, düzeltmeye, iyileştirmeye, manipüle etmeye veya kontrol etmeye" çalıştığımız bir şeydir. Kendimize sormalıyız, bu hedef, değişim vb. ile neyi başarmak istiyoruz? "Neden?" sorusunu sormaya devam edersek. cevap neredeyse her zaman şu veya bu şekilde mutluluk olacaktır. Değişim motivasyonumuz,

bir milyon dolara sahip olmak, daha iyi bir ilişki, daha iyi bir kariyer vb. *iç mutluluk*.

2. "Mutluluk" nedir? Bu ne anlama geliyor? Bu kesinlikle içsel bir duygu/duygudur. kesinlikle değil *dışarı* orada. İyi olarak etiketlenen bir enerji frekansıdır. Ama bu ne? Görünüşe göre sadece kendi içimizde tatmin edilebilecek bir şey arıyoruz. Ancak varlığımızda bir boşluk hissettiğimizde veya bir şeye özlem duyan bir boşluk hissettiğimizde, dış dünyamızdaki bu özlem ve boşluktan yaratmaya başlarız. Kalbimizdeki ve ruhumuzdaki bu özlemi dışarıyla doldurmaya çalıştığımızda *şeyler* daha tatmin edici ve mutlu bir hayat yaratma umuduyla işe yaramaz. Ne kadar olursak olalım *yapmak* "Doğru şeyler", iç realitemizle bağlantı kurmadan ve ona hitap etmeden dış realitemizi şekillendirmeye çalıştığımızda başarılı olamayız.

3. Olduğumuzu doğrulamak için dış dünyamızı izlemeye devam ediyoruz. *yapmak* doğru yapmak ve istediğimizi yaratmak. Ancak, asla dışarıdan içeriye yaratılamaz! Öyleyse neden dış dünyamızı doğrulamaya odaklanıyoruz? Dış dünyamız tarafından değil, iç dünyamız tarafından tanımlanırız. Yapabileceklerimize odaklanmaya devam ettiğimizde *yapmak* dış dünyamızı değiştirmek, düzeltmek, iyileştirmek, kontrol etmek ve manipüle etmek için, o zaman iç dünyamızdaki bir boşluktan yaratıyoruz, tersi değil! Sanki arzuladığımız gerçekliği var etmeye çalışıyormuşuz gibi. Ne yazık ki, sevdiğiniz hayatı yaratmak bir irade savaşıyla ilgili değil. Arzunuzun saf gücü, içsel benliğinizle nasıl uyum içinde yaratacağınızı anlayana kadar umutlarınızı ve hayallerinizi tezahür ettirmeyecektir.

Şu anda, dış dünyamızda farklı bir şey istiyorsak, farklı bir şey yapmamız gerektiğine inanıyoruz! LOA bize, düşüncelerimizi değiştirirsek, duygusal tepkilerimizin (bilinçdışı olan) ve *doğruysa*, o zaman dış dünyamız değişecek. Şimdi anlıyorum ki, içimizi doldurmak için içsel duygularımızı değiştirmemiz ve sonra iç dünyamızın dış deneyimimizi yaratmasına izin vermemiz gerekiyor. Başarılarımızı dışarıda gördüklerimize göre işaretlemeyi bırakmalıyız, çünkü o zaten "gerçek" değil, sadece iç dünyamızın bir hologramıdır.

Tekrar tekrar doğrulamamız için dışarıya bakmamız söylendi! Bu yüzden pek çok ruhsal öğretmen bağlanmama hakkında konuşur. Bu, hayatımız için tutkumuzdan ve heyecanımızdan vazgeçmemiz gerektiği anlamına gelmez! enerjimiz ne zaman

“Doğru” yaptığımızı kanıtlamak için sürekli dış dünyayı arıyor, odağımızı dış dünyamıza vermeye devam ediyoruz. Ruhumuzun ve hayal gücümüzün arzuladığı dünyayı hala yaratabiliriz, ama onu *içinde!*

Varlığımız bir tür boşluk tarafından tehlikeye atılırsa, farkında olsak da olmasak da korkularımızdan yaratacağız. Ancak, bu boşluğu veya korku yerini kabul eden bir içsel yolculuğa çıkarsak, o zaman gerçekten güzel bir hayat yaratmaya başlayabiliriz. O güzel hayat, içimizde yeşermesine izin verdiğimiz güzelliğimizin ve tanrısallığımızın bir yansıması olacaktır. Olduğu hologram için dünyayı görün. Hayatınızda bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız, önce ruhunuzla ve kalbinizle bağlantı kurun ve iç dünyanızı gerçekte olduğunuz kişiyle doldurun! Hepsi sadece bakış açısındaki bir değişiklik!

Yaratılış Gerçekleri size yeni realitenizi yaratmanız için çeşitli yollar sunar. Kalbin gücünün sizi stresten çıkarıp, elektromanyetik alanı rüyalarınızı gerçekleştirmek için kullanabilmeniz için tutarlı bir duruma getirme yeteneğine sahip olduğunu biliyorum. Ayrıca kendinizin ve gerçekten ne arzu ettiğinizin – motivasyonunuzun ne olduğunun ve yaratma niyetlerinizi belirlemenin – farkında olmanın önemli olduğunu da biliyorum. Kim olduğunuzu anlayarak ve içsel varlığınıza bağlantı kurarak ruhunuzun amacını keşfedebilirsiniz.

Araştırmalarım sırasında ve çeşitli farklı kişi ve yöntemlerle birçok radyo programı aracılığıyla, amacımız konusunda farklı inançlar olduğunu tespit ettim. Ruh grubu The Willows'u kanalize eden David Watson, amacımızın duygusal deneyimler yaşamak ve seçimler yapmak olduğuna inanıyor. Ne anlama geliyor? Çeşitli duyguları deneyimlemek ve hayatımızda gelişmek için buradayız. Hayat denen bu deneyime dalmak için buradayız. GÜNÜ YAKALA! “*Yaşamın amacı onu yaşamak, deneyimi en üst düzeyde tatmak, daha yeni ve daha zengin deneyimlere hevesle ve korkmadan ulaşmaktır.*” (Eleanor Roosevelt). Ancak, bu deneyimlere nasıl tepki vereceğimiz konusunda da seçimler yapmalıyız. Çoğu zaman olayları çok kişisel alırız ve bir şeyler olduğunda, onları başımıza geliyormuş gibi yorumlarız, bu da korkudan tepki vermemize neden olur. Bunun yerine tarafsız bir yerden gelmeli ve hayatımızdaki her olaya nasıl tepki vermek istediğimize karar vermeliyiz. Korku yerine sevgi dolu bir yerden seçimler yapın.

Amaçla ilgili başka bir inanç (bu odak, kitaptaki 15 yaşındaki kristal bir çocuktan geldi, *Şimdinin Çocuklarıyla Sohbetler* Meg Blackburn Losey tarafından) *küçük amaç* ve bir *ana amaç*, ve her ikisi de eşit öneme sahiptir. Küçük amacımız eğlenmek. Bu

duygusal deneyimler yaşamaya benzer, ancak bunun bir oyun olduğunu hatırlamaya vurgu yaparak - tüm sürecin tadını çıkarmak, sık sık sıkışıp kaldığımız ağırlığa kapılmamak. Hayatı bu kadar ciddiye almayı bırakın ve aslında biraz eğlenin! En son ne zaman eğlendin?

Ana amaç fark yaratmaktır. Ruh amacımızın düştüğü yer burasıdır. Ancak, bu dünyada bir fark yaratmak için birçok farklı fırsatımız var. Bunu nasıl yapacağımız bizim seçimimizdir. Evet, diğerlerinden daha iyi olduğumuz bazı şeyler var. Ayrıca kim olduğumuz konusunda oldukça benzersiziz. Ancak, gerçekten bizim seçimimiz. Bu, Willows'un seçim yapmakla ilgili tanımıyla da bağlantılıdır. Hangi kariyer yolunu seçtiğimiz konusunda ebeveynlerimiz bizi etkilemiş olabilir; Bununla birlikte, dalıp bunda ustalaştıysak, bunu yapmak bizim seçimimizdi. Diğerleri, eğitilmiş mesleklerinden vazgeçmeyi ve başka bir şeye, hatta bazen hobilere dalmayı seçerler, ancak yine de bir fark yaratırlar.

Amaç hakkındaki bu inancın ikinci kısmı, onları geliştirmemizdir. Amacımızı geliştirmek için nasıl bir fark yarattığımızı, ruhumuzun nasıl bir fark yaratabileceğini anlamamız gerekir; içimizdeki ışığı kabul etmek; bu ışığı daha büyük bir iyilik için kullanmak ve sonra onu bir fark yaratmanın bir sonraki aşamasına taşıyarak genişletmek. Yaptığımız sevgi dolu seçimlerle bir fark yaratırız. Ruhumuzun bu seçimi bilmesine ve deneyimlemesine izin vererek bir fark yaratıyoruz. Ve eğlenmeliyiz, ve *NEŞE* tüm süreç, çeşitli deneyimlerimiz aracılığıyla. Her ikisi de başarısız olmadıysa, bu varoluş düzlemini terk ettiğimizde başarısız olduğumuzu hissederiz.

Çoğu zaman nasıl bir fark yaratacağımızı bulmakta zorlandığımız için, belki de şu anda odaklanmamız gereken yer burası değil, daha çok eğlenmenin ne olduğu üzerine, hayatınızda nasıl daha fazla eğleneceğinizi düşünün—kendinizi daha yüksek eğlence seviyelerine ulaştırmak, bilmek, bu senin içinde nasıl bir his. Hayat denen bu hediyede dans etmeyi öğrenin.

Bu nedenle, ruhunuzun amacına uyum sağlamak, kalbinizle bağlantı kurmak, kalbi açık ve tutarlı bir durumda tutmak ve yaşam hakkında tutkulu hissetmenizi sağlayan o nazik dürtülerinizi içsel rehberliğinizi dinlemektir. İle "*Mutluluğunuzun peşinden gidin*" (Joseph Campbell), seni neyin mutlu ettiğini kabul etmeyi seç. İçinizdeki mutluluğu, kendinizin dışında nasıl tepki verdiğinizden değil, olmayı seçerek ortaya çıkarın. *mutlu* yaptığın her şeyde! yapmaktan geliyor ya *OLMAK* korku yerine sevgi halinde olmak. Bu nedenle, yaptığınız her şey için motivasyonunuzu bilin. Amaçla yaşarken, fark yaratmak *senin*

dünya (bu, dünyayı ve evreni etkileyecektir) ve *KEYİ* hayatınız boyunca kendinizi daha güvende ve güçlenmiş hissedeceksiniz. Ve ruhunuz fısıldayacak ve ruhunuzun amacını yaşamanız için size rehberlik edecek. Bu kalbin gücü!

SIRASINDA HAYALLER KOVA YAŞI: SİZİN İÇİN ALTI FAYDA

Kathleen O'Keefe-Kanavos

"Tüm hayallerimiz gerçekleşebilir, eğer biz
onları takip etme cesaretine sahipsın. "

- Walt Disney



Kova Çağında hala bir hayalperest olduğunuzu biliyor muydunuz?
*Geleceğe Dönüş*dinin, maneviyatın ve hayallerin yakınlaşmasıyla
ilerliyor. Bu değişim dünyanızı ve Evrensel Bilgeliği nasıl etkiler?
Cevap, rehberli rüyalar tarafından geri çekilen bilinç perdesinin
arkasında yatıyor.

Farklı astrologların hesaplamalarına göre, Kova Çağı yaklaşık olarak MS
1447 ile MS 3597 arasındadır. İnanç sistemlerini özünden sarsan değişim,
mantığa, geleneksel ölçümlere meydan okuyan ve bazı mevcut dinlere
meydan okuyan, ancak yaşam deneyimleriyle doğrulanan içsel rehberlik
fenomenini tırmandırdı. Bazı rehberli mesajlar basittir, "Dinle ve yaşa ya da
yapma ve öl."

Bu ruhsal geçiş ne kadar uyum içindesiniz?

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki popüler kültürde Kova Çağı, 1960'larda ve
1970'lerde Yeni Çağ hareketinin ortaya çıkışına atıfta bulunur. Astrologlar,
şifacılar ve hayalperestler farklı bir görüşe sahipler. Kova Çağı'nı, uzayda
çağlar boyunca var olan bir zaman olarak görüyorlar. Bir astrolojik yaş,
dünyanın yavaş hareket eden dönüşünün bir ürünüdür ve ortalama olarak
2.160 yıl sürer. Bu 72 yılda bir 1 derece demektir. $360 / 12 \text{ burç} = 30$. $30 \times 72 =$
2.160. Bir dereceye kadar, kelimenin tam anlamıyla hareketin bir parçasıyız ve
sadece o astrolojik zaman-sürekliliğinde merkez noktasına yaklaşıyoruz. Bizim
neslimiz Kova Çağı'nda daimi hayalperestler olacak.

Bu, sağlığını, iyileşmeniz ve hayalleriniz için ne anlama geliyor?

Bu yaşamda Kova Çağı'nın sonunu göremeyeceğiz, ancak reenkarnasyona inanıyorsanız ve dünyanın sınırlı niteliklerine saygı duyarak kartlarınızı doğru oynuyorsanız, gelecek yaşamlarda bitiş kutlamasının bir parçası olabilirsiniz. Bu arada, şimdi hayatınızı teşhis eden rüyalar görebiliriz.

Gerçekleşen günümüzdeki kehanet rehberli rüyalar

Sağlıklı bir günlük yaşam için doğuştan gelen bir şifa ve teşhis aracı olarak rüyalara ilk olarak Mısır ve Yunanistan'ın eski toplumlarında saygı duyuldu ve kullanıldı. Rüya görme, doğaüstü bir iletişim veya ilahi müdahale aracı olarak kabul edildi.

Eski Yunanlılar, adı verilen tapınaklar inşa ettiler. *Asklepionlar*, hastaların rüyaları kuluçkaya yatırarak ilahi lütufla tedavi edildiği yer. Bu, maneviyat ve dinin bir yakınlaşmasıydı. Melekler veya ruh rehberleri ile rüya karşılaşmalarının özel bir önemi olduğu düşünülüyordu.

Güncel kitaplar rüya gören beyni tanımlar, ancak şimdiye kadar hastalık hakkında bilgi edinmeye yönelik sezgisel/rüya yaklaşımları üzerine yapılan çalışmaları tartışan varsa da çok azdır.

Güncel rehberli rüya vaka çalışmaları

Hayatları yönlendiren, iyileştiren ve değiştiren olağanüstü rüyalar, dünya çapında hayalperestler ve araştırmacılar tarafından toplanıyor ve paylaşıyor. 2013 yılında, Healing Imager, Inc. ve Dreams Book, Inc.'in ortak sponsorluğunda, Ren Araştırma Merkezi'nin IRB (Kurumsal İnceleme Kurulu) onayı ile meme kanseri teşhisi koyan rüyalar üzerine bir proje başlatıldı. Larry Burk, MD, CEHP, baş araştırmacıdır.

Larry Burk ve kehanet niteliğindeki berrak rüyaları tıp camiasının gözden kaçırdığı üç kanseri ve güvendikleri testleri teşhis eden araştırma hastası Kathleen O'Keefe-Kanavos (ben), rüyaları tıbbi geri getirmek için çalışıyorlar. Kitabım, *Kanser Ülkesinden Kurtulmak: İyileşmenin Sezgisel Yönleri* (Cypress House), patoloji raporlarıyla doğrulanmış önsezili rüyalarımı ayrıntılı olarak anlattığı için Dr. Burk'un dikkatini çekti.

Dr. Burk ve ben bu bulguları Berkeley, CA'daki 2014 Uluslararası Rüya Araştırmaları Derneği'nde (IASD) dünyanın dört bir yanından doktorlara sunduk. Araştırma, vaka çalışmaları olarak yirmi hastayı öne çıkarıyor

Rüyalarında meme kanseri teşhisi konan ve derginin Eylül/Ekim 2014 sayısında yayımlanmak üzere gönderilen *Keşfedin: Bilim ve Şifa Dergisi* -www.explorejournal.com/edboard.

İşte insan bilinci ve İlahi rehberlik arasındaki incelen perde hakkında sıradan bir insan tarafından olağanüstü bir hikaye.

Yıllık kontrolüm mamogram, kan testi ve fizik muayeneden oluşuyordu. Doktorum sağlıklı olduğumu ve eve gitmemi söyledi. O gece, birçok tekrarlayan berrak, öngörülü güdümlü rüyanın ilkinin gördüm. Rüyamda keşiş gibi giyinmiş bir ruh rehberi, bilgisayardaki açılır pencereye çok benzer şekilde açılır pencereden içeri girdi. Bu epik rüya, zaman dururken durdu, bunun önemli bilgiler içeren özel bir rüya olduğuna dair bir işaret.

Ruh rehberi elimi tuttu, göğsüme koydu ve "Bunu hissediyor musun?" diye sordu. Evet dediğimde rehber yanıtladı, "Bu meme kanseri. Yarın doktoruna dön" ve rehber açılır rüya penceresinden kaybolurken destansı rüya kaldığı yerden devam etti. Ertesi gün doktorum hiçbir şey hissetmedi ama yine sağlıklı olduğumu gösteren bir mamogram daha istedi. Ruh rehberi üçüncü kez rüyamda belirlediğinde ağlamaya başladım ve "Doktorum beni dinlemiyor" dedim. Rehber bana beyaz bir tüy verdi ve "Yarın doktorunuza dönün ve bu tüyü sözleriyle çitlemek için sözlü bir kılıç olarak kullanın ve bu kanseri bulmak için ihtiyacınız olan keşif ameliyatı olacaksınız. Kazanacaksınız." Tüy görüntüsünü kullanarak doktoruma döndüm ve onu ameliyat etmeye ikna ettim. Patoloji, sağ memede birincil evre iki agresif tümör ve pozitif lenf nodu bildirdi. Üç yıl sonra, doktorum Dr. Jules tarafından hayatımdaki üç kanser hakkında bir rüyamda uyarıldım.

Bu rüyadan beş yıl sonra, korkunç sirk palyaçolarına dönüşen doktorlar gibi giyinmiş ruh rehberleri tarafından bir rüyada dördüncü aşama tekrarı konusunda tekrar uyarıldım.

Kabusumun korkutucu bir harekete geçirici mesaj olduğunu anladım. Bir çift mastektomi, tümü kehanet rüyalarıyla teşhis edilen üçüncü kanseri (üç yengeç) ortaya çıkardı. Güdümlü rüyalar hayatımı kurtarmıştı.

Bu çile boyunca, en büyük zorluğum kime inanacağıma odaklandı - bana sağlıklı olduğumu ve eve gitmemi söyleyen doktorlar ve son teknoloji testleri ya da Fransisken keşişleri gibi giyinmiş rüya ruh rehberleri, bana sahip olduğumu söyledi. meme kanseri. Sağlıklı olduklarını kim duymak istemez ki? Hangi hasta bir şeyi "kanıtlayan" tıbbi testlere inanmaz?

kabus yanlış mı? Yine de, tıbbi testler yerine rehberli rüyalarımı seçtim ve doktorlarımla çalışmak ve gelişmek için yaşadım.

Bilgelik-evrensel bilince rehberlik etmenin derin kuyusu

Rüyalar, her zaman erişilebilen derin bir rehberli bilgelik kuyusu içerir. Rüya rehberleri sayısız biçim alır - melekler, dini figürler, toprak anneler, siyah Madonnalar, büyükanneler, ilahi çocuklar veya mitolojik kahramanlar. Muazzam enerji yayan herhangi bir hayalet, rehberliği iletebilir.

Rüya rehberleri hayatın her alanında ilişkileri genişletir

Tüm rüyalar, hatırlanması gereken yaşamı değiştiren bilgiler içermez. Bununla birlikte, krizde olduğunuzda veya "hayatınızın hatasını" yapmayı planladığınızda, ET'niz (Ebedi Öğretmen) yardım için evi arar. Rüyalar telefon hatlarıdır *diğer taraf* ruh rehberleri tarafından cevaplandı.

Haftalık canlı internet radyo programımda, *Hayatınız ve Amacınız Açıklandı* (<http://www.blogtalkradio.com/living-well-talk-radio>), Suzanne Strisower ile birlikte ev sahipliği yapan arayanlar, borsa çökmeden önce onları borsadan para çekmeye iten mali yıkımın uyarı hayallerini paylaştılar. Diğer arayanlar, gelecekteki kocalarıyla, mevcut ilişkilerindeki tuzaklar konusunda uyarıda bulunan rüyalarda veya rüyalarda buluşmaktan bahseder. Rüyalar önemli rehberliğe açılan kapılardır.

Uyanık yaşama rüyaların rehberliğini getiren rüya görenler, şu altı faydayı bildirmiştir:

- Kaygı ve stres duygularında azalma
- Problem çözmede artan güven duygusu
- Hem kişisel hem de kişilerarası sorunlarla geliştirilmiş ilişkiler
- Artan umut duyguları
- Artan iç huzuru duyguları ve koşullar ne olursa olsun nasıl tam olarak yaşanacağı
- İç rehberlik kaynaklarına artan bağlantı duygusu

Çözüm

İç rehberlik doğuştan gelen bir hediyedir. Popüler müzisyen Paul McCartney, sıkıntılı zamanlarda ölen annesi Mary'nin ona nasıl geldiğini ve bilgelik sözlerini paylaştığını anlatıyor. Hayalleri kendi dünyalarında ve sizin dünyanızda fark yaratan ünlülerin, politikacıların, bilim adamlarının ve doktorların listesi aşağıdadır.

uzun. Albert Einstein'ın $E=MC^2$ 'sı tıpkı Başkan Abraham Lincoln'ün kendi yaklaşmakta olan suikastına ilişkin öngörülü kabusu gibi bir rüyanın gerçekleşmesidir. Ne yazık ki, Başkan Lincoln rüyadaki dili veya sembolizmi tam olarak anlamadı.

Lewis Carroll'ın kitabı *Aynanın İçinden Alice* bir rüya manzarasıdır. Alice ormandan çıkış yolunu bulmaya çalışır ama ağaçlar için ormanı göremez. "Jabberwocky"nin kelime dağarcığı rüya-konuşmadır - hiçbir anlam ifade etmeyen kafa karıştırıcı bir dil. . . öğrenene kadar. Hayallerinizi günlüğe kaydederek hayalinizdeki dili öğrenerek, içerdikleri önemli bilgileri anlamaya başlayacaksınız.

Hastaların rüyalarından ortaya çıkan bilgiler, hem dini hem de bilimsel iddiaları dönüştürecek ve aşacaktır. Eski Mısırlılar ve Yunanlılar gibi, rüyaların sağlık ve şifa için teşhis aracı olarak ve daha uyanmış bir yaşam için saygın bir bilinçsiz rehberlik aracı olarak kullanılacağı "geleceğe geri dönüyoruz".

Rüyalar, Eski Yunanlılar ve Mısırlılar tarafından kullanılan teşhis araçlarıydı. Modern tıp topluluğu, Dr. Larry Burk'un araştırma çalışmaları ve çalışma grubu hastalarının onaylanmış hikayeleriyle rüyaların ve şifanın ne kadar önemli olduğunu keşfetmeye başlıyor.

Bu şu soruyu akla getiriyor: "Tıp Kova Çağı'nda kendini bulmak için 'geleceğe mi yolculuk ediyor?" Bu, maneviyatın, dinin ve tıbbın her zamankinden daha güçlü olmak için yıldızlar gibi yeniden hizalandığının bir işareti mi? Psişe ve fiziksel, sonunda rüyaları tutkal olarak kullanarak bölünmüş benliğin parçalanmış görüntüsünü onarıyor mu? Doğrulanmış mevcut araştırma, "Evet!" Cevabını veriyor.

Teşhis rüyaları, gerçekleşen mesajlardır.

PERSPEKTİF

Linda Minnick

"Hepimiz bataklıktayız, ama bazıları
birimiz yıldızlara bakıyoruz."

- Oscar Wilde, *Lady Windermere'in Fanı*



Perspektif: bir öznenin veya parçalarının zihinsel olarak görüldüğü karşılıklı ilişki

1980'de babamın cenazesinden birkaç gün sonra kız kardeşlerim ve ben babamın eşyalarını toplamaya başladık. Kardeşlerinle birlikteyken yaptığınız gibi, konuşmalarımız artık temizlenmeye başladığımız evde büyümek üzerineydi. Bir sohbet sırasında ablam bir konuya değiniyordu ve durumu çok fakir olmamıza bağladı. Buna tepkim "Pardon? Ne demek fakirdik?"

Bana sanki iki kafam varmış gibi baktı (ki bu gerçekten kardeşlerimden alışılmadık bir tepki değildi)! "Ne demek istiyorsun, 'Ne demek istiyorsun?'" dedi ve ifadesini destekleyen tüm gerçekleri ve olayları işaret etmeye devam etti.

Yoksul? Fakir olduğumuz hiç aklıma gelmedi. Aslında, bayıldım. Görüyorsun ya, harika bir çocukluk geçirdim. İhtiyacım olan veya istediğim her şeye sahiptim. Her zaman bol yiyeceğim, giyeceğim, oyuncağım, beni seven bir ailem ve harika bir evim oldu. Hiçbir şey için istemedim. Zengin olmadığımızı televizyondan biliyordum ve kilise aracılığıyla yapılan misyon çalışmalarından da benden daha kötü durumda olan birçok insan olduğunu biliyordum. Yani açıkçası, biz fakir değildik. Gerçekten eski "orta sınıf" olduğumuzu sanıyordum. Ablamın çocukluğumuza tamamen farklı bir bakış açısına sahip olması beni gerçekten çok ama çok rahatsız etti.

Bu "vahiy" beni kendi evime kadar takip etti ve onu aklımdan çıkaramadım. anlamaya çalıştım. Benden dokuz yaş büyük.

Belki de annemle babamın koşulları, o küçükken benim küçüklüğümünden farklıydı. Bunun nereden geldiğini gerçekten anlamam gereken bir noktaya geldi. Kafamda tekrar tekrar gözden geçirdikten sonra, deneyimlerimiz arasındaki tek gerçek farkın lise ile ilgili olduğu ortaya çıktı. Bunu düşünürken, işler tıkırdamaya başladı.

Üniversite hariç, tüm yolu aynı mahallede okudum. Okuldan sonra birlikte oynadığım çocuklarla okula gittim. Hepimiz aynı mavi yakalı bölgede yaşıyorduk. Hepimiz işçi sınıfından anne babaların evlerinden geldik. Hepimiz eşit durumdaydık. Kimsenin kimseden daha fazla veya daha azı yoktu. Hepimizin aynı tür kıyafetleri, aynı tür oyuncakları ve bisikletleri vardı. Bütün yazımızı şehir parkında birlikte geçirdik. Hemen hemen benzer hayatlar yaşıyorduk.

Ancak kız kardeşim çok pahalı bir özel kız lisesine tam burs kazanmıştı. Bu, dört yıllık lise boyunca, okula yürüyerek gitmek yerine, bizim mahalleden, şehrin daha elit bir bölgesine, insanların çoğunluğunun kızlarını özel bir okula göndermeye gücü yettiği bir semte otobüsle götürüldüğü anlamına geliyordu. Bu yüzden, eşit akranlardan oluşan bir öğrenci grubuyla çevrili olmak yerine, günlerini ev yapımı üniforma giymek zorunda olmayan, öğle yemeği çantası getirmek zorunda olmayan, yaz aylarında tatil yapabilen kızlarla birlikte geçirdi. , katılmak için ek araçlar gerektiren ders dışı etkinliklerden herhangi birine “evet” demekte sorun yaşamadı. Eğitim açısından çok daha yüksek bir düzlemdeyken, lise yıllarımı “evet,

Sonuç olarak, aynı ebeveynlerle, aynı evde, aynı yemekleri yiyerek büyümüş olsak da, tamamen farklı deneyimler yaşadık ve hayatımızla ilgili tamamen farklı algılar oluşturduk.

*"Gerçekler hiç önemli değil. Algı
her şey. Kesinliktir."*

— Stephen Colbert

Bu gerçekten algı açısından gözlerimi açtı. Arka plandaki benzerlikler nedeniyle, hayatımdaki herkesin aşağı yukarı benim sahip olduğum görüş ve inançlara sahip olduğunu varsaymıştım. Bu olaydan çok geçmeden, bir bireyin inanç sistemini yaratmanın benim anladığımdan daha fazlası olduğunu anlamaya başladım. Bu, düşünce süreci hakkında daha fazla bilgi arayışımı başlattı - bilinçli ve bilinçaltı.

Bazı insanlar yaratılışın şafağından beri beynimiz, inançlarımız ve algılarımızla ilgili cevaplar ararken, bu yaygın değildi.

1980'deki tablo konusu. 21'e hızlı ileri sarAzizYüzyıl ve beyin ve nasıl çalıştığı hakkında bir makale olmadan bir dergi standının yanından geçemezsiniz. Görünüşe göre çoğumuz neden düşündüğümüz gibi düşündüğümüzü ve inandığımız şeye neden inandığımızı anlamaya açız.

Bilim şimdi bize bilinçli ve bilinçaltımız arasındaki farklar ve nasıl çalıştıkları hakkında somut bilgiler veriyor. Düşüncelerimizin yaşamlarımız üzerindeki sonuçlarını anlamaya başlıyoruz. Ve sanki 1976 filminden bir sahneyi tekrarlıyormuş gibi,Ağ,çoğumuz ayağa kalkıp "Cehennem kadar kızgınız ve artık buna dayanmayacağız!" diye bağırıyoruz.

Öyleyse, bakış açınızın hayatınızı nasıl etkilediğini ve onu nasıl değiştirebileceğinizi anlamaya çalışan bu yoldaysanız, size sürecin kısa bir özetini verelim.

Perspektifin doğuşu

Konsepsiyonda başlar. Döllenmeden altı ya da yediye kadar bilinçaltımız etrafımızda olup biten her şeyi, söylenen her şeyi ve tanık olduğu her şeyi özümser. Başka seçeneği yok. Bilginin tutulup tutulmayacağına karar verme yeteneği veya filtresi yoktur. Bilgiyi alır, saklar ve daha sonra bilinçaltı olarak bilinen "işletim programımızı" oluşturmak için kullanır. Biz büyümeye devam ettikçe, iyi ya da kötü bir izlenim bırakan her şey daha sonra "programlamaya" eklenir ve çok geçmeden bu programlama sizin dünyaya bakış açınız, bakış açınız, inanç sisteminiz olur.

2005 yılındaki Szegedy-Maszák çalışmasına dayanarak, bilinçaltı zihnin yaşam deneyimlerimizin yüzde 95'ini veya daha fazlasını şekillendirdiği belirlendi. İçinde*İnanç Biyolojisi*,Dr. Bruce Lipton şöyle yazıyor:

".. . Bilinçaltı programları bilinçli zihin tarafından gözlem veya kontrol gerekmeksizin çalıştığından, bilinçaltı zihinlerimizin günlük kararlarımızı verdiğinden tamamen habersiziz. Hayatlarımız aslında bilinçaltı programlarımızın, temelde başkalarından (ebeveynlerimiz, ailemiz ve toplumumuz) altı yaşından önce edinilen davranışların bir çıktısıdır. Olarak

psikologlar, bu gelişim programlarının çoğunun sınırlayıcı ve güçsüzleştirici olduğunun farkındalar. . "

Dikkat edersek, bunu günlük hayatımızda görebiliriz. Hiç derin düşünceler içinde bir arabanın direksiyonuna geçip oraya nasıl gittiğinizi anlamadan gittiğiniz her yere vardığınız oldu mu? Bilinçaltınızda programlanmıştır. Veya çocuklarınız varsa, onlara otomatik olarak annenizin ya da babanızın ağzından çıkan bir yorum ya da karşılıkla karşılık verdiniz mi? (Genellikle asla söylemeyeceğinize yemin ettiğiniz bir şeydir!) Yine, bilinçaltınızda programlanmıştır.

*Jane:*Jane, düzenlediğim bir vizyon atölyesinin dört üyesinden biriydi. 12 haftalık bir programdı ve bu süre zarfında Jane kendisinden istenen her şeyi yaptı. Vizyonunu yazdı. Kasetleri dinledi. Çalışma kitabındaki çalışmaları yaptı. Vizyonunu okudu ve tekrar okudu. Onaylar yazdı. O yaptı *her şey*. Birkaç hafta sonra Jane, çalışma koşulları gibi hayatının birkaç alanında olumlu değişiklikler görüyordu. Ancak finansla ilgili her şey durma noktasındaydı. Jane'de görünenden çok daha derin bir şeyler olduğunu fark ettim. Onunla birkaç bire bir istişareden sonra, ikimiz için de aşikar hale geldi. Jane'in bilinçaltında paranın olmadığına dair bir inancı vardı. Hayatında daha fazla bolluk yaratmak için yeni bir inanç yaratmak zorundaydı.

Algılarımızı anlamamanın önemi

Lipton'a geri dönelim. ". .Saf nörolojik işleme yetenekleri söz konusu olduğunda, bilinçaltı zihin bilinçli zihinden bir milyon kat daha güçlüdür. Bilinçli zihnin arzuları, bilinçaltındaki programlarla çatışırsa, sizce hangi 'zihin' galip gelir? . ."

Bilinçaltımızın nasıl oluştuğunu ve içerdiği gücü bilmek, hayatımızda herhangi bir değişiklik yapmak için neye ihtiyacımız olduğunu daha iyi anlamamızı sağlar. Daha fazla para, daha iyi bir ilişki, daha iyi bir sağlık veya daha derin bir ruhsal bağlantı arıyor olsak da, hangi "beyinle" uğraşmamız gerektiğini anlamamıza yardımcı olur. Yapmak istediğimiz değişiklik programlamamızla uyumluysa, küçük bir değişiklik olabilir.

bilinçaltı bir düşünce. Programlanana aykırı bir şeyse, yapılacak daha çok iş var. Büyük değişikliklerimizin çoğu bu senaryodan geliyor (ya da büyük değişiklikler olmazdı)!

Herhangi bir şekilde -yeterince akıllı değil, yeterince yetenekli değil, yanlış (herhangi bir şey), yeterince parasız, vb.- eksik olduğumuza inanmaya programlandıysak ve bu inanca aykırı yeni bir yaşam tarzı yaratmaya çalışıyorsak, Temel inanca ulaşamazsanız, her gün olumlu olumlamalar yapmanıza yardımcı olmayacaktır. Temel inanca ulaşıp onu değiştirdiğinizde, ilerlemeye hazırsınız demektir.

*"Yeni sınırlamalar, algının
insan sınırlarıdır."*

— Milton Babbitt

Bir inancı değiştirmek

Bir inancı veya algıyı değiştirmenin özü, eski düşünceyi bulmak ve değiştirmektir. Bunu yapmanın onlarca yolu var. Bazıları diğerlerinden daha başarılı. Bazıları, katılımcının sürece olan inancı kadar başarılıdır. İkisini tartışacağız.

Jane ile çalışırken kullandığım süreç düşünce kontrolüydü. Öyle ya da böyle, düşünce kontrolü yüzlerce yıldır kullanılmaktadır. Bu, özellikle düşüncelerin değiştirilebileceğini anlayan ve buna inananlar için oldukça etkili bir süreçtir.

Düşünce kontrolü

Koçluğumda öğrettiğim süreç, kişinin hayatında görmek istediği yeni değişikliği tanımlamasını sağlar. Bir kez tanımlandıktan sonra, yaşamlarında meydana gelen bu değişime sürekli olarak odaklanmak için bir dizi alıştırma kullanırlar.

Beynin konuyla ilgili yeni bir düşünce kalıbı oluşturmasını gerektirir. Bunu yapmak için sürekli ve bilinçli olarak yeni konuyla ilgili beyin mesajını gönderirler. Bu süreçte kullanılan araçlara bir örnek:

- *komut dosyası*-Olumlu bir ifadeyi şimdiki zamanda ve birinci şahısta yazma ve yeniden yazma. Bu eylem, birkaç duyuyu kullanır ve tekrar, bu yeni nöro-yolun oluşturulmasına yardımcı olur.

- *Görme panosu*-Değişiklikleri temsil eden resimler. Yine, görsel ve duygu olmak üzere birden fazla duyuyu kullanmak.
- *Bilinçli düşünce kontrolü*-Herhangi bir olumsuz düşünceyi bilinçli olarak olumlu ile değiştirmek. (O “otomatik” moddan çıkmak)
- *görselleştirme*-Yaratmak istedikleri değişimi sessizce görselleştirmek ve şu anda bulundukları yerden yeni düşüncenin titreşimine kadar olan titreşimdeki değişimi tanımak, o titreşime adım atmak ve vizyonu “giymek”.
- *medya kullanımı*-İnsan ruhunun gücünü pekiştirmek için olumlu işitsel, görsel ve okuma materyalleri.

Söylemeye gerek yok, bu süreç yeni bir düşünme alışkanlığı yaratmak için bu eylemlerin tekrarını kullanır. Bu süreci ilerletmeye yardımcı olmak için mümkün olduğunca fazla girdi eklemek için aynı anda birkaç farklı duyuyu devreye sokar. Sürecin adından da anlaşılacağı gibi, düşünce kontrolüdür. Bu zaman alır. Tipik olarak, sınırlayıcı inanç ne kadar derinden köklenirse, süreç o kadar uzun olur.

Ancak bu süreç Jane için çalışmıyordu. O zaman müşterilerime yardımcı olmak için ek bir araca ihtiyacım olduğunu anladım. Daha önce de söylediğim gibi onlarca farklı teknik var. Hipnoza, dokunmaya (EFT {Duygusal Özgürlük Tekniği}) ve diğerlerine baktım. İlgimi çeken ve şimdi kullandığım süreç *PSYCH-K®*.

PSYCH-K®

Birkaç nedenden dolayı bu sürece ilgi duydum. Basit, doğrudan, doğrulanabilir ve hepsinden önemlisi hızlıdır. (Bir Başak olarak, işlerin çabuk yapılmasını severim!) Sınırlayıcı düşünceye erişmek için kas testinin (kinezyoloji) zihin/beden arayüzünü kullanır. Sol beyin/sağ beyin entegrasyon tekniklerinin kullanımı sayesinde hızlı ve uzun süreli değişimler üretir. Tüm çalışmalar, bilinçaltının ve Yüksek Bilincin erişimi ile izne dayalıdır. Bu izin süreci aracılığıyla, yalnızca izin verilen ve müşteri için iyi olan şeyler üzerinde çalışıyoruz.

*Jane:*Jane bu süreçteki ilk müşterilerimden biriydi. Birlikte geçirdiğimiz saat içinde parayla ilgili çeşitli alanlarda çalıştık. Bu, anında sonuç görebileceği bir şey olmadığından emin değildi.

oturumun tam olarak ne kadar başarılı olduğu. Bir hafta sonra Jane'den bir telefon aldım. Şirket içinde beklenmedik bir terfi almıştı. Yeni pozisyonla birlikte ek para geldi.

Düşünce kontrolü veya tekrarlanan seanslar gerektiren diğer süreçlerin aksine, PSYCH-K® anında sonuçlar üretir.

*Kate:*Kızım Kate, bir hafta sonu aile birleşimi için bize katıldı. Kate üniversitede son sınıftaydı ve yarıyıl matematik sınavıyla karşı karşıyaydı. Diğer derslerde her zaman çok başarılı olmasına rağmen, ortaokuldan beri matematik onun güçlü noktası değildi. Kate'in sınıfın önünde birkaç kez onu azarlayan bir ortaokul öğretmeni vardı. O andan itibaren matematik onun en zayıf dersi idi. Notları, sınıfı geçmek için olması gereken yerde değildi. Sadece on beş dakikalık kişisel zamanımız vardı. Kate için bu konuyla ilgili bir PSYCH-K® oturumu düzenledim. O hafta sınıfa döndü ve sınavına girdi. Ara sınavda A aldı ve genel sınıf notunu B'ye çekti.

PSYCH-K®'nin diğer faydalarından biri de, diğer bazı süreçler gibi, şahsen veya uzaktan yapılabilmesidir.

Denklemin üçüncü kısmı—Yüksek Bilinç

Bakış açımızın bilinçli ve bilinçaltımız aracılığıyla nasıl oluştuğunu ve değiştirildiğini tartıştık. Yüksek Bilincimizin algımızla nasıl çalıştığını henüz tartışmadık.

Her zaman cevabını aradığım sorulardan biri şudur: “Mükemmel tasarlanmış bir bedende yaşayan Yüksek Bilinçli bir varlık olarak, neden hayatımıza sınırlayıcı düşüncelerle yön veren bir bilinçaltıyla uğraşmak zorundayız?” Tüm cevaba sahip olmasam da, Yüksek Bilincimiz olmadan, kaçımızın daha iyi bir hayata ilerleyebileceğini bilmiyorum.

Daha iyi benliklerimize ilerlememiz gerektiğinde Yüksek Bilincimizin bizi “dürttüğünü” biliyorum. Bunu yaparken, inanç sistemlerimizi ve algılarımızı sorgulamamıza neden olduğunun farkındayım. “Neden?” diye sormamızı sağlıyor. ve neden olmasın?” bu da bizi “Nasıl?”a götürür.

Değişiklikler üzerinde çalışırken de önemli bir rol oynar. Sezgi ve diğer yöntemlerle neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilmemize yardımcı olur.

Bizim için daha iyi bir şey olduğunu, hayatımızın tamamlanmadığını fark etme yolumuza bizi başlatan şeyin Yüksek Bilincimiz olduğunu tahmin etmeye cüret ediyorum. Muhteşemliğimizde büyümeye ve genişlemeye devam etmemizi gerektiren sarmal bir evrende yaşadığımızı!

Denklemin toplamı - siz!

Algımız bizim gerçeğimizdir. Bunda hiç şüphe yok. Dünyanızı gördüğünüz gibi yalnızca siz görebilirsiniz. Sadece kendi dünyanızı istediğiniz gibi yaratabilirsiniz. Artık bunu anladığımıza göre, programımıza inanmayı seçebilir veya onu değiştirmeyi seçebiliriz. Sizin için neyin doğru olduğuna sadece siz karar verebilirsiniz. Seçim senin. Bu senin hayatın. Desteklendiğinizi, sevildiğinizi ve bu insan ailesinin hayati bir parçası olduğunuzu bilin.

*"Öğrenmem gereken şey, yalnızca benim
algıladığım şeylerden sorumlu olduğumdu.
Dünya seni almaya gelmedi.
İşler bu şekilde değil."
— Chris Robinson*

NASIL ALINIR YÜKSEK KENDİNE BAĞLANTI

Maureen J. St. Germain

“Dikkat ettiğimizde, ne yaparsak yapalım. . . dır-dir
dönüştürölür ve ruhsal yolumuzun bir parçası olur.”

— Rick Alanları



Daha Yüksek Kendi Kendine Bağlantı Nasıl Sağlanır

Bu bölümde şunları yapacaksınız:

- Yüksek Benliğin ne olduğunu ve ne olmadığını ve farkı nasıl anlayacağınızı öğrenin
- Yüksek Benliğinizle konuşmanın ve dinlemenin ilk adımlarını öğrenin
- Yüksek Benliğinizin gerçek olduğunu öğrenin, onunla korkusuzca ve güvenle çalışın
- Doğru Yüksek Öz-bağlantıya yardımcı olacak uygulama teknikleriyle güven geliştirin
- Yüksek Benliğinize sormanız gereken tek bir soru olduğunu öğrenin.

Yüksek Benlik nedir?

Yüksek Benliğin bir versiyonudur. *sen* bu tamamen Tanrı'ya bağlıdır. Bir an için Yüksek Benliğinizin sınırsız potansiyele sahip bir devre kartı gibi olduğunu hayal edin. Üçüncü boyut ifadenizle, çok sınırlı bir devre kartınız var. Devreye çok fazla voltaj koyarsanız, onu yakabilirsiniz. Doğrudan Tanrı'ya gitmeyi deneyebilirsiniz, ancak devre kartınızın sınırlaması nedeniyle, Tanrı ile bağlantınız fiziksel bedende kim olduğunuz, inançlarınız, arzularınız ve deneyimlerinizle sınırlıdır. Kapasitenizi artırmak için kalbinizi genişletebilirsiniz. Bu kitapta sunulan pek çok uygulama aracılığıyla deneyim kazandıkça, kapasitenizi keşfedeceksiniz.

Bilin ve Tanrı sevginizi ifade edin, Yüksek Benliğinizle birlikte çarpıcı biçimde artar.

Yüksek Benliğin sahip olduğu, benim sahip olmadığım nedir?

Yüksek Benlik zaten Tanrı'ya tamamen bağlıdır. Yüksek Benliğiniz, kendisinin (veya kendisinin) siz ve Tanrı olarak tamamen farkında olan parçanızdır. Bazıları Yüksek Benliği aracı olarak adlandırır, ancak bu bile gerçekten gerçek olmayan ayrılığı ima eder. İlk hedefiniz Yüksek Benliğinizle iletişim kurmaktır. Bir sonraki hedef, Yüksek Benliğinizin varlığını fiziksel bedeninize taşımaktır. O zaman yürüyen yükselmiş varlık olacaksınız! Bundan sonrası var.

Yüksek Benlik bağlantısı nedir?

Yüksek Öz-bağlantı, belirli bir uygulama ile oluşturduğunuz bir şeydir, özenle yapılırsa, ihtiyaç duyduğunuz her an size son derece doğru bilgiler sağlayacaktır. Nihayetinde bu, yükseliş çalışmasındaki ilk adımdır. Yükselişin amacı, Tanrı-benliğinizden daha fazlasını fiziksel forma getirmektir. Bunu yaptığınızda, köklerinizi talep ediyorsunuz. Mirasınızı talep ediyorsunuz ve daha sonra zaten olduğunuz İlahi varlığa adım atabilirsiniz.

Doğrudan İnternet erişimi olan birini tanıdığınızı hayal edin. Onların bilgisayarında olduğunuz her an, doğrudan erişiminiz olur. Bu doğrudan erişim kolay ve hızlıdır. Çevirmeli bağlantı kullanabilirsiniz, ancak bir kez doğrudan erişime sahip olduğunuzda (yani, Yüksek Benliğiniz) çevirmeli bağlantıya geri dönmek istemezsiniz ve buna da gerek yoktur.

Bu bölümün amacı, Yüksek Benliğinizi tanımlamanıza, iletişiminizi geliştirmeye çalışmanıza ve Yüksek Benliğiniz aracılığıyla Tanrı'ya doğrudan erişmeyi öğrenmenize yardımcı olmaktır.

Eğer bensem, neden zaten bende yok?

Doğduğunuzda, bilincinizi fiziksel maddeye taşımak için fiziksel bedeninizde kendinizle gerçekte kim olduğunuz arasına kasten bir engel koydunuz. Bir kez orada, gerçekte kim olduğunuzu unutmanız çok muhtemeldir. O zaman amaç, sizi kendinize yeniden bağlamak ve aydınlanmış bir varlık olmaktır. Bunu hemen yapmanız pek olası değildir. Yavaş yavaş içinden geçiyorsun. Farkındalığınızı fiziksel formda sürdüreceksiniz,

İlahi Benliğinizden daha fazlasını getirirken. Tüm tanrısallığınızı bir kerede getirseydiniz, bedeninizdeki varlığınızı sürdüremezdiniz; fiziksel boyuttan dışarı fırlarsınız!

Sizin durumunuzda, daha fazla uyum sağladıkça ve farkında oldukça, Yüksek Benliğinizin gitgide daha fazlasının entegrasyonuna izin verdikçe, o zaman Yüksek Benlik olmak, fiziksel varlığınızı korurken kolayca gerçekleştirilir.

Yüksek Benlik bağlantınızı bu yeni seviyeye geliştirdikten sonra, Yüksek Benliğiniz sizinle istenmeyen bilgilerle iletişim kuracaktır! Bu tıpkı sık sık gittiğiniz özel bir mağazada esnafla arkadaşlık kurmanız gibidir. Zevklerinizi ve ilgi alanlarınızı tahmin edecekler ve hoşunuza gidebilecek şeyler sunacaklar. Benzer bir şekilde, Yüksek Benliğiniz size ihtiyacınız olduğunu bile bilmediğiniz bilgileri sunmaya başlayacaktır. Bu sadece harika.

Normal bir televizyonunuz olabilir veya bir HDTV'niz olabilir. Hala aynı TV şovunu alıyorsunuz, ancak şimdi yüksek çözünürlükte! Giriş değişmedi; ancak, alımınız büyük ölçüde iyileşti. Bilgileri algılama yeteneğiniz değişti.

Sen özel ve güçlü bir varlıksın. Kim olduğunu biliyorsun ama aynı zamanda kabul etmekten korkabilirsin. Bu kitabı okuyorsanız, bunu biliyorsunuzdur. Bu, diğerlerinden daha iyi olduğunuz anlamına gelmez. daha iyi DEĞİLSİNİZ. sen eşitsin Rolünüz benzersiz. Kişisel farkındalığınız diğerlerinden daha büyük olabilir, ancak bu, diğerlerinden daha gelişmiş veya daha iyi olduğunuz anlamına gelmez.

Bunun anlamı, bir başkasından farklı bir derecede kendinin farkında olduğundur. Kırmızı renk, mavi renkten daha hızlı titreşir. Bu daha hızlı titreşim kırmızıyı maviden daha mı iyi yapar? Zorlu!

Devam etmek ve başkalarına yardım etmek amacıyla gelen yol göstericilerin bir parçası olabilirsiniz. Eğer bu doğruysa, aydınlanma ekibinin bir parçası olarak hizmet etmek üzere çekileceksiniz. İyi çalışmaya devam edin ve kendinizden başka birçok kişiye yardım edeceksiniz!

Neye ihtiyacın olduğunu sor

Zor işleri yapmayı seçen bireyler için “evden” çok fazla destek var. Bunu okuyorsanız, muhtemelen güçlü, gönüllü yol göstericilerden birisiniz. Tek başına gelmedin. sende bol var

görünmeyen yardımcılar Yaradan'dan çok fazla desteğiniz var. Tek yapmanız gereken ihtiyacınız olan yardımı istemek. Bunu her gün yapın, çünkü burası özgür irade bölgesidir ve her gün temiz bir sayfa açarsınız.

1990'ların popüler film serisinin kahramanı gibi, James Bond da zekasına güveniyor. Ayrıca, kahramanca başarılar gerçekleştirmesini sağlayan en son bilgileri ve ekipmanı alma konusunda da bolca destek alıyor.

Arkasında, görevlerinin çoğunu mümkün kılan devasa bir araştırma ve bilim bütünü olmasına rağmen, tüm şan ve itibarı elde eder. Yine de işi tamamlamak için kişisel yaratıcılığını kullanması gerekiyor. İlk adımı atmaya, beyzbolda denildiği gibi “plakaya adım atmak” yani işinizi yapmaya istekli olmalısınız. Evriminize ulaşmak için başarısızlığı göze almaya istekli olmalısınız. İhtiyacınız olan yardımı isteyin. Fiyat doğru ve size söylediğimde bana inanın, ışık varlıkları sizi desteklemek için buradalar ve görevlerini yerine getirmeleri için sizden istemenize ihtiyaçları var. Unutma, özgür irade bölgesindeyiz.

Bond, ihtiyacı olan şeye o anda erişebilir. Ve sen de yapabilirsin. Kesin olan bir şey var ki, arkadaşlarınız ve aileniz çok fazla olumlu pekiştirme sağlayamayabilir diye bu, Cennet'in tamamının umursamadığı anlamına gelmez. Tüm Cennet sizden geçmişsiniz, ailenizin, nesillerinizin, toplumumuzun, kültürümüzün vb. kalıplarını kırmanızı istiyor. Fiziksel ailenizden destek alamamak, neye inandığınız ve ne istediğiniz konusunda sizi ikna etmeye zorlar. Bu aslında sınırları tanımlamanıza ve gücünüzü talep etmenize yardımcı olur! Göksel ev sahiplerinden destek var çünkü siz kitlelerin önündesiniz.

Yüksek Benliğin bir versiyonudur. *sen* bu tamamen Tanrı'ya bağlıdır. Bir an için Yüksek Benliğinizin sınırsız potansiyele sahip bir devre kartı gibi olduğunu hayal edin. Üçüncü boyut ifadenizle, çok sınırlı bir devre kartınız var. Devreye çok fazla voltaj koyarsanız, onu yakabilirsiniz. Doğrudan Tanrı'ya gitmeyi deneyebilirsiniz, ancak devre kartınızın sınırlaması nedeniyle, Tanrı ile bağlantınız fiziksel bedende kim olduğunuz, inançlarınız, arzularınız ve deneyimlerinizle sınırlıdır. Kapasitenizi artırmak için kalbinizi genişletebilirsiniz. Bu kitapta sunulan birçok uygulama aracılığıyla deneyim kazandıkça, Yüksek Benliğinizle birlikte Tanrı sevginizi bilme ve ifade etme kapasitenizin çarpıcı biçimde arttığını keşfedeceksiniz.

Daha düşük bir benlik var mı?

Evet, bir alt benlik var. Alt benlik, yetişkin ego benliğinizin çocuğu gibidir. Alt benlik sizi güvende tutmaya, size dünyanın yollarını öğretmeye ve hayatı anlamınıza yardımcı olmaya kendini adanmıştır. Bir bakıma “basit” sizsiniz. Şimdiye kadar, alt benlik iyi bir iş çıkardı. Ne de olsa, seni buraya kadar getirdi! Çoğunlukla egonuzun ve arzu bedeninizin, duygusal bedeninizin, zihinsel bedeninizin ve fiziksel bedeninizin bir derlemesidir. Fiziksel bir enkarnasyona odaklanan dört alt beden sisteminizi (fiziksel, duygusal, zihinsel, eterik) çalıştıran tüm öğelerinizi içerir.

Alt benlik senin arkadaşın

Alt benlik, özellikle fiziksel güvenliğiniz veya duygusal bedeninizle ilgiliyse, size doğru bilgi verecektir. Bu, alt benliğinizin size o anki koşullar için her zaman doğru olacak bilgileri vereceği anlamına gelir. Bu, bilgilerin bir noktaya kadar doğru olduğu anlamına gelir. Çevrenizdeki bireyler ve çevre, alt benlik geribildirimini etkileyebilir. Alt benlik, benzer durumlardan kaçınmanıza yardımcı olmak için geçmişteki acıları ve yaraları da takip eder.

Alt benlik de siz onun alt benlik olduğunun farkına varmadan araya girip sorularınızı yanıtlayabilir. Vücudu okumak için kinesiyojoloji veya kas testi uygulaması, alt benlik bilgisidir. Bir sarkaçtan da düşük öz veri alabilirsiniz. Hangi vitaminleri almanız gerektiğine, hangi tedavilere ihtiyaç duyabileceğinize veya gıdaya karşı hassasiyetleri belirlemek için kinesiyojoloji veya bir sarkaç kullanabilirsiniz.

Bir koltuk değneği haline gelebileceğinden ve çevreniz veya yapıldığı malzeme onu etkileyebileceğinden, genel olarak bir sarkaç kullanılmasını önermiyorum. İdeal olarak, Sarkaç kullanımını geçersiz kılan Yüksek Benliğinizle bir bağlantı geliştireceksiniz.

Unutma, amacın kendi kendine hakim olmak ve senin en gelişmiş ifaden olmak. En özgün kaynağınıza eriştiğinizde, Yüksek Benliğiniz Tanrı ile doğrudan bağlantınızdır. Alt benlik bilgisi bir noktaya kadar doğru olabilir, ancak işletim sistemi fiziksel bir bedende yaşamaktan elde edilen deneyimlere dayanır. Alt benlik bu bilgiyi dört alt bedeninizden alır. Ayrıca çevrenizdeki bireylerden ve çevreden bilgi çekmek ve veri toplamak olabilir. olabilirsin

fiziksel konumunuzdan veya yakındaki kişilerden gelen verileri yansıtan alt benliğinizden uygunsuz bir şekilde etkilenir.

Alt benlik geçmişteki acıları ve yaraları takip ettiğinden, durumlardan uzak durmanızı etkileyebilir. Alt benliğiniz, şu anda sizin için önemli olabilecek benzer acı verici durumlardan kaçınmayı seçebilir. Alt benlik, kalbinde en iyi çıkarlarınıza sahiptir. Ama Yüksek Benliğinize kıyasla bir çocuk gibi davranır. Bu, bu realitede kendiniz için dilediğiniz şeyin sınırlı bir versiyonuna sahip olduğu anlamına gelir. Aynı zamanda, tüm ihtiyaçlarınızı tek bir birleşik anlayışta çapraz referansta bulunamaz.

Alt Benlik ve Yüksek Benlik Arasındaki Farklar

Alt benlik kişisel bilgileriniz elinizin altında. Yüksek Benlik, dört alt bedenden, İlahi Benliğinizden ve ilgili diğer kişilerden gelen tüm bilgilere erişime sahiptir ve dengeli tepkiler getirmek için onları bütünleştirebilir. Yüksek Benliğiniz, zihninizin derinliklerinde, zihinsel farkındalığınızın ötesindeki her şeyle birlikte, fiziksel duyularınızın ötesindeki her şeye erişime sahiptir. Bir araba yolculuğuna çıktığınızda ve GPS'inizi (Küresel Konumlandırma Sistemi) kullandığınızda, size tüm engelleri ve gecikmeleri söyler. Yüksek Benliği kullanmak GPS'inizi kullanmak gibidir. Bu, bir harita okuyan, ancak en son güncellemelere sahip olmayan alt benlik ile karşılaştırılır.

Yüksek Benlik, sizin için bilinen veya bilinmeyen tüm faktörleri olarak mevcut isteğinize yanıt verir. Yüksek Benliğinizi kullanmak, tüm zamanlarda, tüm boyutlarda ve tüm uzayda gerçekliğe tam olarak bağlı olmanızı sağlar.

Evet, peki ya sezgi?

Sezgisel olarak alınan bilgiler yukarıdaki yerlerden herhangi birinden gelebilir. İlgili tüm verileri içerebilir veya içermeyebilir. Sezgisel bilgileriniz, dış varlıklardan veya gerçekte siz olmayan enerjilerden de geliyor olabilir. Diğer insanların düşünceleri, özellikle sizi düşünüyorlarsa ve siz de onları düşünüyorsanız, kafanıza girebilir. Birçok çift bu iletişim olgusunu normal olarak yaşar. Alt benliğinizden gelen bilgiler sezgiden geliyormuş gibi hissedebilir. Arzularınızdan kaynaklanabilir. Dış varlıklardan gelebilir. Bir şey isteyen içinizdeki küçük insandan gelebilir.

uzun zamandır unuttuğın şey. Bilgileriniz meleklerinizden veya rehberlerinizden gelebilir.

Melekler ve rehberler

Meleklerden veya rehberlerden bilgi almanın nesi yanlış? Bunda yanlış olan hiçbir şey yoktur, ancak gerçek olarak siz değilsiniz ve buradaki amacınız ve amacınız, öğrenmek ve tanrısallığınıza erişmektir. Melekleriniz ve rehberleriniz her an size yardım etmeye hazırdır ve muhtemelen şu anda yanınızdadırlar. Meleklerin yeryüzündeki mevcudiyetinin amacı, Yaratıcı ile insan arasında kişisel bir ilişki kurmaya yardımcı olmaktır.

Bu bağlantıyı kazanmanızı istiyorlar ve onu elde etmenizi tamamen destekleyecekler. Melekler bunu açıklamak için bana bir metafor verdiler. Diyelim ki eğlenceli bir spor araba ile bir dağ yolundasınız. Açık havanın, güneşin ve güzel kırsalın tadını çıkarırken başlangıçta oldukça hızlı gidiyor olabilirsiniz.

Düşük benlik yerine Yüksek Benliği kullanmanın gerçek örnekleri

Alt benliğiniz devreye girer (çoğu zaman sizi güvende tutan parçanızdır), çevreye bakarak, belki yavaşlayıp sakinleşmeniz gerektiğine karar verir; sonuçta oldukça virajlı bir yol. Belki de sana yavaşlamayı söyleyen bir melektir. Diğer yoldan başka bir araba geliyor ve tam önünüzde merkezin soluna gitmesine rağmen onun yolundan çıkmayı başarıyorsunuz! Sonunda yolun kendi tarafına dönüyorsun, ama yine de güvendesin. Kendinizi toparlamayı başarabilirsiniz ve "Vay canına, bu çok yakın bir karardı. İyi ki yavaşladım ve yoldan çekilebildim! İyi ki tepkilerim çok hızlı oldu!" Alt benlik *reaktif*. *Yüksek Benliğiniz proaktiftir.*

Yüksek Benliğiniz tüm bu senaryoyu deneyimleyecek ve proaktif bir yaklaşım benimseyecektir. Yüksek Benliğiniz yaklaşımakta olan arabanın farkına sizden çok önce varacaktır. Yüksek Benliğiniz size "Neden ara vermiyorsunuz? Bir süredir araba kullanıyorsunuz ve dinlenmeniz gerekiyor. İleride güzel bir manzara var; kenara çek ve manzaranın tadını çıkar?" Karşı yönden gelen araba o yoldan size doğru geldiğinde, tehlikeden kurtulduğunuzu fark ediyorsunuz! Pervasız bir sürücünün tepeden aşağı indiğini bile bilmiyor olabilirsiniz. Asla fark etmezsiniz çünkü Yüksek Benliğiniz sizi yoldan çıkmanız için yönlendirmiştir! Abilirsin

Yüksek Benliğinizin eylemlerinizi nasıl etkilediğini görün *proaktif olarak* ve doğrudan dahil olmanızı engellerken, koşulların etrafınızda olmasına izin verdi.

Süreç

1. Adım—Uygulama döneminizi adlandırın

Kendinizle en az altı haftalık bir sözleşme yaparak başlayın.

Bu, bir spor salonu üyeliği gibi, bu noktadan sonra kabul ettiğiniz bir zaman döngüsüdür. Bu, altı hafta veya daha uzun süre boyunca her gün, günde birçok kez ortaya çıktığınız anlamına gelir. İdeal olarak, şimdi bir dakikanızı ayırın - bu tarihin ne zaman tamamlandığını anlamak için - gelecekte. 45 gün sonrası için uygun bir tarih seçin. Takviminize veya bu kitaba yazın.

Uygulama süreniz

Kararınızdan tamamen memnun olmak istiyorsanız, bunu şimdi yapın. Tartışma olsun diye uygulama dönemini altı hafta olarak belirteceğim. Uygulama süreniz 45 gün veya daha fazladır; kesin süre sizin karar vermeniz içindir. Özellikle bugün 15 Temmuz ise, uygulama süreniz 1 Eylül'de sona erecektir.

Adım 2—Daha Yüksek Benlik Sembolleri elde etmek için Meditasyon

Gözleriniz kapalı bir süre sessizce oturun. Bu isteği düşüncenizde tekrarlayın: *Sevgili Tanrım, bana ne kadar sevildiğimi göster.* En az üç kez tekrarlayın ve genellikle göğsünüzden gelen bir genişleme hissi bekleyin. Ardından aşağıdakileri Yüksek Benliğinize tekrarlayın:

Yüksek Benlik, kalbimde olmayı seçiyorum. Lütfen kalbimde bana katıl.

Yüksek Benlik, sizinle aramda yeni bir iletişim düzeyi inşa etmeyi taahhüt ediyorum.

Yüksek Benlik, bana “evet” için bir sembol veya işaret göster.

Yüksek Benlik, bana “hayır” için bir sembol göster.

Yüksek Benlik, bana “nötr” için bir sembol göster.

Benimle çalıştığın için teşekkürler, Yüksek Benlik!

Bunu yapmak için en iyi zaman nedir?

En az yirmi dakika sessizce oturabildiğiniz zaman! Tıpkı bir cep telefonu gibi, alımının iyi olduğu bir yerdeyseniz net bir iletişim almak çok daha kolaydır! Cep telefonunuz sizi kesmeye devam ederse, net bir alım elde edene kadar konuşmanızı sınırlamanız muhtemeldir. Sizinle Yüksek Benliğiniz arasındaki en iyi resepsiyonun, kalbinizdeyken olduğunu unutmayın. Bir sınıfta bir kadın, etrafındaki herkesin kendi Yüksek Benliğinden rehberlik aldığını gözlemledi, ancak o almadı.

Biri "Sordun mu?" dedi.

Yüksek Benliğinizden sizinle daha yakından çalışmasını istemek, Yüksek Benliğinizi daha yakına getirecektir! Ayrıca Yüksek Benliğinizle etkileşime girmeye başlamak için net bir taahhütte bulunuyorsunuz. Önemli bir irade eylemidir. Sorduğunuzdan emin olun!

Yüksek Benlikten gelen bir sinyal nasıl görünürdü? Gerçek bir sinyal aldığımı nasıl anlarım?

Yüksek Benlikten gelen bir sinyal veya sembol herhangi bir biçimde olabilir. Kinestetik olanlarınız için bir duygu yaşayacaksınız; bazılarının bir anlamı veya bilgisi vardır. Diğerleri renkler, şekiller veya başka görsel deneyimler elde eder; bazıları bir şeyler duyacak; diğerleri bir kokuya sahip olacaktır. Uri Geller, bir çatalı bükmek için kinetik enerji kullandı. Bağlantı nehrinin sizin için genişlediğini hissetmek, zaten bu duyguya veya duyguya sahipseniz, pratikle gelecektir.

Evet ve Hayır sembolleri veya sinyalleri almazsam ne olur?

Yüksek Benliğinizden semboller veya sinyaller istediyseniz ve hiçbir şey bulamadıysanız, anlayabileceğiniz semboller seçmenin ve sonra bunları Yüksek Benliğinize öğretmenin zamanı gelmiştir. "Evet", "hayır" ve "nötr" için sinyal veya sembol için ne istediğinize dair bu bilgiyi iletmek için bir şey seçmeniz gerekecek.

Yüksek Benliğe sinyallerimi nasıl öğretirim?

Ya meditasyonda net bir sinyal alamazsam? Şimdi ne yapayım? En büyük oğlum iki yaşındayken bize peynir kelimesini öğretti; "ga" idi. Peynir diyemezdi, o yüzden o zamanlar çok sevdiği peyniri her gördüğünde bizim için adını koyardı. Öğrendik ki peynir isterse,

"ga" derdi. Eğer Yüksek Benliğiniz size net bir sinyal vermiyorsa, "evet" ve "hayır"a aynı şekilde tanıyabileceğiniz bir değer atayacaksınız.

"Evet" ve "hayır" sinyalleri için matrisi ayarlamak için, zihninizin gözünde kolayca kopyalayabileceğiniz bir şey seçin. Kabul edeceğiniz basit bir şey yapın. Örneğin, renkleri kolayca görüyorsanız, kırmızı "hayır" ve yeşil "evet" anlamına gelebilir veya "evet" için başparmak, "hayır" için başparmak aşağı olabilir.

Daha çok "duygu" veya kinestetik tipte bir bireyseniz, vücudunuzda veya bir duyguda enerjiyi deneyimlemeyi daha kolay bulabilirsiniz. Sağ taraftaki basit bir enerji "vıvşının" "evet", solda "hayır" ve ortada "nötr" anlamına gelebileceğine karar verebilirsiniz. İşinize yarayacak bir şey seçin. Ama BİR ŞEY SEÇİN ve bırakın öyle kalsın. Bunu sorgulama.

Kırmızı bir arabanın "evet" için işaretiniz olması gerektiğine karar verirsiniz ve gözlerinizi kapatırsanız ve kırmızı bir araba hayal edemezseniz, bu sizin için iyi bir işaret değildir. Zihninizin gözünde çoğaltabileceğiniz bir şey seçmelisiniz ve sonra Yüksek Benliğiniz onu deneyimlemeniz için bunu size iletebilir. Sonra cevabını zaten bildiğiniz bir şeyle pratik yapın, böylece onu hissedebilirsiniz. "Benim bir oğlum var mı?" gibi. Sen zaten cevabı biliyorsun. Doğru sembolün veya sinyalin kendisini göstermesine izin verin. "Bugün bunu mu yoksa şu gömleği mi giysem yoksa işe bu yoldan mı yoksa "geri" yoldan mı gitmeliyim?" gibi sıradan şeylerle pratik yapmaya devam edin. Bir menüye bakarak "Çorba?" Cevap "nötr" ise, "Salata?" diye sorun. Yanıt "nötr" ise, "Her ikisi de mi?" diye sorun. Cevap "evet". Onları evet veya hayır soruları olarak ifade etmeyi unutmayın.

Sembol veya sinyal örnekleri

Brian'ın "evet" sembolü gülen bir yüzdür. Bu bilginin geldiği meditasyondan hemen sonra sahilde yürüyüşe çıktığında, Tabiat Ana tarafından üzerine gülen yüz oyulmuş bir kaya buldu. Bu kabuğu bulmanın eşzamanlılığı, netlik sağlayan ve sinyalini güçlendiren Yüksek Benlikti.

Kelly, Yüksek Benliğini ilk olarak Michelangelo'nun Tanrı'nın elinin Yüksek Benliğin sembolü olarak insanın eline uzandığı resmiyle deneyimledi. "Evet" işareti, başparmağı yukarıyı gösteriyordu ve "hayır" için başparmak aşağıyı gösteriyordu. Dennis'in Yüksek Benliği bir mizah anlayışına sahiptir. Onun sinyalleri bir

Mickey Mouse'un beyaz eldivenli eli, sırasıyla "evet" ve "hayır" için başparmak yukarı veya aşağı olacak şekilde.

Sınıftaki bir erkek, bu işe çok meraklı bir kadının “sürükleyici” partneriydi. Bir hevesle katılmaya karar verdi. Daha önce gerçekten hiç meditasyon yapmamıştı. Bana fısıltılı bir sesle sordu, "Yüksek Benliğinizin bir espri anlayışı olabilir mi?" Yüksek Benlik bağlantısı kurulduğunda, Yüksek Benliği ona "evet" için kırmızı atan bir kalp ve "hayır!" için yeşil M&M'ler gösterdi. Aynı adama ertesi gün Yüksek Benliğinin bir vizyonu verildi. Kulağıma fısıldadı, “Yüksek Benliğim kadın olabilir mi?” Aynı adam, birkaç yıl önce başka bir öğrenciyle aynı adı paylaşıyor. Her iki erkeğin de Yüksek Benlikleri bir kadın olarak görünür!

Bir sınıfta bu konumda ifade edilen çok fazla kristal enerjisi vardı ve beni ağırlayan mağazada yüzlerce kristal vardı. Bu sınıftaki birçok katılımcı, sinyallerini kristaller şeklinde deneyimledi. Başka bir sınıfta bir adam, Tom, eski bir askerdi. Sinyalleri onu uçaktan atlamaya hazırlanan bir paraşütçü olarak yansıtıyordu! "Nötr" sinyali, uçağın açık kapısında ve asla zıplamıyor. “Hayır” sinyali zıplıyor ve paraşütü açılmıyor. "Evet" atlıyor ve paraşüt açılıyor! Aynı sınıftaki başka bir adam, Yüksek Benliğini yıldırımla temsil edildiğini görür. Jagged "evet" anlamına gelir ve doğrudan bir duyguya sahiptir. Spiral yıldırım, dans eden bir his ile “hayır”dır ve “nötr”, düz bir yıldırım çizgisi olarak ortaya çıkar.

Doğal

"Nötr" sinyali genellikle düz bir çizgi veya ufuk, deniz veya eksi işareti gibi bunun bazı varyasyonları olarak ortaya çıkma eğilimindedir. Bir sonraki tablo, Yüksek Benliği tanıttığım ve Yüksek Benlik sinyallerini istediğim meditasyondan gelen öğrencilerden bazı bilgileri içeriyor.

Yardım! Hiçbir şey almıyorum!

Birçok insan üçgen, daire, tetrahedron gibi şekilleri sinyallerinden biri olarak deneyimler. Bir sembol veya sinyal almazsanız, umutsuzluğa kapılmayın. Yalnız değilsin ve ben sana Yüksek Benlik iletişiminde yardımcı olacak araçlar sağlıyor olacağım. Bir sinyal alamıyorsanız, bu sadece görsel veya işitsel olmadığınızı anlamına gelir. Bu, o kadar zihinsel veya beyinsel olduğunuz anlamına gelebilir ki,

bu sinyallerin sizin için görünmesine “izin vermediniz”. Her türlü tepkiyi görmek veya hissetmek için kendinize izin verin ve uygulama ile Yüksek Benlik bağlantısını bulacaksınız.

Bir sonraki bölümde, Yüksek Benlik bağlantınızı geliştirmenize ve güçlendirmenize yardımcı olacak talimatlar ve teknikler alacaksınız. Pratik önemlidir.

Uygulama süreniz boyunca ne tür sorular soracaksınız?

Bu belki de Yüksek Benliğinizle nasıl çalışacağınızla ilgili en kritik bölümlerden biridir. Sizin için hiçbir değeri olmayan ve sizin için hiçbir önemi olmayan soruları seçeceksiniz. Bu sorular, hangi şekilde yaptığınızı gerçekten umursamadığınız şeyler hakkında olacak.

Önemsiz şeyleri sormanızın nedeni, egonuzun katılmasını istememenizdir. Egonuz sizi bugün bulunduğunuz yere getirmek için harika bir iş çıkardı ve önemsedığınız konulara katılmaya karşı koyamayacak. Bu yüzden kendinize egodan bir mola verin ve egonun umursamadığı soruları seçin.

Örneğin, “Kırmızı gömleği mi giysem yoksa mavi gömleği mi giyeyim?” diye sorabilirsiniz. Kırmızı giydiğinizde nasıl görüldüğünüze her zaman iltifat eden en iyi arkadaşınızla buluşuyorsanız, muhtemelen kırmızı gömleği giymek istersiniz ve bu yüzden bu iyi bir alıştırma sorusu değildir.

Ne olursa olsun, takip etmek istediğiniz soruları sorun

Uygulama sürenizin sormaya hazır olduğunuz sorularla dolu olduğundan emin olun ve Yüksek Benliğinizin size ne söylediği önemli değil, devam edin! Eğer Yüksek Benliğin cevabını takip etmek istemiyorsanız, o zaman sormayın!

Pizzayı seviyorsanız, Yüksek Benliğinize onu yemeniz gerekip gerekmediğini sormayın, çünkü bir pizza yemenin cazibesi çok büyük olurdu. Onu yemeye karar verebilir ve daha sonra kendinize “Eh, 'hayır' gerçekten net bir işaret değildi ve gerçekten söyleyemedim” diyebilirsiniz. Kendinizi sabote etmek istemezsiniz; bu yüzden eğer sonucu zaten belirli bir şekilde tercih ediyorsanız Yüksek Benliğe sorular sormayın.

Yüksek Benliğinize bir soru sorar ve ardından onu takip etmemeye karar vererseniz, uygulamanızı sabote etmiş olursunuz. Uygulama döneminde lütfen

unutmayın, eğer Yüksek Benliğinize sorarsanız, takip etmelisiniz. Bunu yapmazsanız, iletişiminize müdahale edecek ve bu muhteşem bağlantıyı geliştirmek olan uygulama döneminizin amacını boşa çıkaracaksınız.

Egom neden bu denklemde elimine ediliyor?

Egonuz sizi bu noktaya getirmek için harika bir iş çıkardı. Egonuz, hayatınızı yönetme işini kolayca bırakmayacaktır. Egonuzun, eskiden sizin için halletmiş olduğu şeyleri Yüksek Benliğinizden istemenize ihtiyacı yoktur. Bu nedenle, gelen mesajlar hakkında bu kadar çok insan arasında bu kadar çok tereddüt ve belirsizlik vardır.

Rehberlerinizden ve Yüksek Benliğinizden büyük olasılıkla büyük bilgiler alıyorsunuz, ancak daha sonra tüm bu girdileri sizin için yöneten egonuzdan alıyorsunuz. geçmiş, ortaya çıkar ve şüphe etmeye ve yeniden düşünmeye başlarsınız!

Hatta sizi bu noktaya getiren bu kitabı alıp okumanızda da egonuz etkili olmuş olabilir. Egonuz mutlu olmanızı ister. Egonuz, önemli olduğunu belirlediğiniz şeyi (yani bilgi, bilgi, anlayış ve daha fazlası) elde etmenizi istiyor. Egonuz bilgisini alt benliğinizden ve çevrenizdeki dünyadan toplar.

Bir an için egonuzun gerçekten iyi bir İdari Asistan (AA) olduğunu hayal edin. AA'nız randevu alma, satın alma, organize etme, iş toplantılarınızı ayarlama ve gününüzü yönetme konusunda harika bir iş çıkarıyor. Senin egon böyle. Ardından, AA'nıza tüm randevuları, satın almaları, iş toplantılarını ve organizasyonları sizin yapacağınızı söylerseniz alacağınız tepkiyi hayal edin. Bundan hoşlanmaz ve "Performansında bir sorun mu var? Şimdiye kadar senin için harika bir iş çıkardım. Beni ortadan kaldırmaya mı çalışıyorsun?"

Ancak, AA'nıza çöpü çıkarmaya başlayacağınızı söylerseniz, "Harika! En hızlı dolması için önce masamın altındakini al." Ona camları yıkamaya başlayacağınızı söylerseniz, size en çok resepsiyondakilerin ihtiyacı olduğunu ve önce bunları yapmanız gerektiğini söyleyecektir. Neden? Niye? Zaten o işleri istemiyor. Egonuz, sizin (veya egonuzun) umursamadığınız şeyleri seçerek Yüksek Benliğinize karşı direnmeyecektir! Bu, Yüksek Benliğin dilini öğrenmenin kolay bir yoludur. Bir kontrol manyağıysanız ve her şeye karar vermeniz gerekiyorsa, buna ekstra dikkat etmeniz gerekecek.

Örneğin bazı insanlar tam olarak ne giymek istediklerini, tam olarak ne yiyeceklerini bilirler ve hayatlarının en sıradan ayrıntılarını bile büyük bir hassasiyetle yönetirler. Eğer bu sizseniz, şimdi neyi “müzakere etmek” istediğinize karar verin. Yüksek Benliğinize ne sormak istediğinizi öğrenin ve ardından bu kısa listeyi her gün kullanın. "İşe giderken hangi yolu kullanmalıyım?" "Stairmaster'ı mı yoksa koşu bandı mı kullanmalıyım?" "Akşam yemeği için yeşil fasulye mi yoksa ıspanak mı ayarlayayım?" Sonra arkanıza yaslanın ve sihri izleyin.

Belki sabahları koşmayı tercih ediyorsunuz ama “Stairmaster” için “evet” alıyorsunuz. Stairmaster makinesine binin ve koşu bandına başka birinin binmesini izleyin. Koşu bandının çalışmadığını gördüğünüzde kıskançlığınız takdire dönüşüyor. Kullanacağınızla aynıydı! Yavaş yavaş iman ve bilgi tohumları ekilir. 45 günlük uygulama süresi içinde, Yüksek Benlik iletişiminizin çok gerçek somut faydasını büyük bir kesinlikle bilmek için yeterli eşzamanlılığa sahip olacaksınız.

Bir noktada egonuz tüm bu harika eşzamanlılıklara bakıyor ve Yüksek Benliğinizden karar vermesini isterseniz her şeyi (mutluluk, bilgi, anlayış vb.) alacağınızı görmeye başlıyor!

Yüksek Benliğin tam entegrasyonu

Gerçekte, Yüksek Benliğinizin Tanrı'nın İradesi olması için egoyu Yüksek Benliğinize entegre ediyorsunuz. Her zaman “beşinci boyutlu benliğinizden” (5B) hareket ettiğiniz için Yüksek Benliğinize tamamen bağlı olmak için güçlü bir yerdir. 5D'yi bu kitabın sonraki bir bölümünde açıklayacağız. Sonuç olarak, yaptığınız şey Yüksek Benliği ve egoyu bir araya getirmektir, böylece egonuz Yüksek Benliğinizin size sunduğu şeyi ister, çünkü fayda açıktır. Uygulama süreniz egonuza kanıt verir!

Ben egonun boyun eğdirilmesi gerektiğine inanan öğretmenlerden değilim. Bunun yerine, egonun Yüksek Benliğe entegre edilebileceğine ve bunun tersinin de "tek irade", yani Tanrı'nın İradesini yaratabileceğine inanıyorum.

Daha sonra, uygulama periyodunuz tamamlandıktan ve Yüksek Benliğinizle bağlantınız kristal berraklığında olduktan sonra - “Yüksek Benliğinizin” size söylediklerini yapmamanızda bir sakınca yoktur. Bunu yazarken gülüyorum çünkü bundan birkaç ay sonra bunu test ettiğinizde, Yüksek Benliğiniz size herhangi bir cevap verdiğinde anlayacaksınız, onu takip etmediğinize pişman olacaksınız. Ayrıca, bildiğim tüm durumlarda, Yüksek Benlik-bağlantısı her zaman ısrar edecek ve devam edecektir.

kritik, yani orada endişelenme. Bunu sadece bir kez yaptım ve kitapta neler olduğunu daha sonra yazacağım. Ben de üzuldüm.

Unutmayın, Yüksek Benliğinizin yapmanızı söylediği bir şeyle ilgili olarak her iki yöne de gidemeyeceğinizi düşünüyorsanız, o zaman sormayın. Bu, sonuca bağlı olduğunuzun ve uygulama süreniz boyunca bunun sizin için iyi bir Yüksek Benlik sorusu olmadığına mükemmel bir göstergesidir.

Bu inançla ilgili değil

"Neden?" diye sormak egoya hizmet eder. İnanç, hala egoya dayanan anlayışı içerir. Varlık, bilmeye dayanır. Bu yüzden Yüksek Benliğinize inanmak önemli değil. Altı hafta boyunca Yüksek Benlik sinyallerinizi körü körüne takip ettikten sonra güven gelecektir. Uygulamanız güven geliştirecek ve bu da güvene yol açacaktır. Bu, Yüksek Benliğinizin AN'da olmanızı mümkün kıldığını bilmekle ilgilidir.

Yüksek Benlik soruları söz konusu olduğunda, gelen geri bildirimde güvenmeyi seçersiniz. Bu, seçim hakkında anında geri bildirim alıp almayacağınız ve seçimin mükemmel olup olmadığı konusunda endişelenmediğiniz anlamına gelir. İletişiminizin doğruluğunu gösteren geri bildirimde bulunmak için güzel bir eşzamanlılık bekleyeceksiniz.

Örneğin, bir arkadaşınızı öğle yemeği için aradığınızda ve o buluşmayı kabul ettiğinde, nereye gitmek istediğini sorabilirsiniz. Umursamıyor ve "Sen seç, geçen sefer ben seçtim" diyor. Bu yüzden Yüksek Benliğinize soruyorsunuz çünkü siz de umursamıyorsunuz. "Çin mi, Pizza mı?" Diye soruyorsunuz. Yüksek Benliğinize her birine evet veya hayır diye soruyorsunuz. Her iki cevap da birbirini doğrulamalıdır. Yüksek Benliğiniz pizzayı seçer ve oradayken aylardır bağlantı kurmaya çalıştığınız biriyle karşılaşılırsınız. Burada Evren size, Yüksek Benliğinizden iyi bilgiler aldığınızı bilmenizi sağlayan eşzamanlılık ve takviye veriyor.

Unutmayın, uygulama döneminiz boyunca Yüksek Benliğinizin size verdiği her şeyi takip etmeyi kabul etmelisiniz. Uygulama süreniz sırasında Yüksek Benliğinize bir soru sorarsanız ve ardından onu takip etmemeye karar vererseniz, dil becerilerinizi sabote etmiş olursunuz.

Sorduğunuz soru türlerinin farkında olun

Birlikte çalıştığım bir adam bana hala Yüksek Benlik cevaplarıyla ilgili sorun yaşadığını söyledi. Ne tür sorular sorduğunu sordum ve o

Önündeki trafik ışığının yeşile dönüp dönmediğini Yüksek Benliğine soracağını söyledi. Güldüğümü ve "Hala cevabı umursuyorsun!" dediğimi hatırlıyorum. ve o, "Hayır, ışığın kırmızı mı yoksa yeşil mi olduğu umurumda değil" diye yanıtladı.

Ben de, "Evet, ama haklı olduğunuzu kanıtlayan anında geri bildirim arıyorsunuz!" diye yanıtladım.

"Hayır, eve beş dakika sonra gelip gelmemem gerçekten umurumda değil" dedi. Bir mühendis olarak, Yüksek Benliğin doğruluğunu takip etmenin kendi sorumluluğu olduğunu hissetti. Yaptığı şey skor tutmak. Yüksek Benliğin geldiğinden emin olmak için bunun gerekli olduğunu düşünüyor. O bir mühendis ve elbette bu verileri toplaması gerektiğine inanıyor. Veri toplamanız doğru olsa da, anında geri bildirim istememelisiniz. Bunun yerine, Yüksek Benlik bağlantınızı kanıtlayacak verileri sağlamak için eşzamanlılığı bekleyin.

Basketbol antrenmanı yapıyorsanız, basketbol potasının önünde durup onlarca kez nişan alıp ateş edebilirsiniz. Her fırsatta sepete nişan alırsınız. Topu sepete sokmaya odaklanıyorsunuz. Daha önce yaptıklarınıza kıyasla topun nereye gittiğine dair geri bildirimlere göre hedefinizi ayarlamaya devam edersiniz. Çember atıyor olsaydınız, her kaçırdığınızda amacınızı geliştirmek için geri bildirim kullanırdınız. Yüksek Benlik uygulaması ile anında geri bildirim aramazsınız. Bunu yaparsanız, doğru cevapları şanslı tahminler olarak görmezsiniz ve yanlış olanları "Görüyorsunuz, işe yaramıyor" diyerek reddedersiniz.

Yüksek Benliğinizin haklı olduğuna dair kanıt elde etmek için geri bildirim aramaya devam ederseniz, uygulama sorularından tamamen kopmamışsınız demektir. Bu alıştırmamanın amacı, Yüksek Benliğinizin iletişim kurmasına izin vermeyi öğrenmektir, böylece örtük olarak egonuz gözlemleyecek ve bunun iyi bir şey olduğu sonucuna varacaktır. Nihai olarak amacınız, egonuzu Yüksek Benliğinizle o kadar mükemmel bir şekilde bütünleştirmektir ki, ikisi tek bir iradede, Tanrı'nın İradesinde bütünleşir.

Allah'ın İzniyle Birleşmek

Önemsiz sorular sormak, sonuçları takip etmediğiniz anlamına gelir. Başarınız için çok gerekli olan bu "önemsememe" tavrını üreten şey, "izlememe"nin ta kendisidir. Değerlendirme veya haklı olma ihtiyacından vazgeçtiğinizde, Yüksek Benliğiniz, 50 veya daha fazla günlük soruyla, sonuçların reddedilemez hale geleceğine dair size yeterli kanıt sunabilecektir.

Unutmayın, sonuca bağılı olmadığı soruları seçmeniz önemlidir. Herhangi bir tahmine dayalı soru, mühendisin Yüksek Benliğinin doğru mu yanlış mı olduğunu anında öğreneceği anlamına geliyordu. Haklı olduğunda, tüm yanlış cevaplarla karşılaştırır ve tüm bu Yüksek Benlik olayının işe yaramadığı sonucuna varırdı. Antrenman süreniz boyunca puanlamaya izin verilmez. Bunun yerine, eşzamanlılıkların skoru üretmesine izin verin!

Antrenman dönemindeki göreviniz egonuzu aksiyonun dışında tutmaktır. Egonuzu eylemden çıkarmak, başlangıçta Yüksek Benliğinizin doğru olup olmadığıyla ilgilenmemeye karar vermeniz ve sinyallerinizi güçlendirmek için pasif olumlu geribildirim kullanmanız anlamına gelir.

"Yüksek Benliğime bir soru soruyorum ama asla bir cevap alamıyorum."

"Bu benim Yüksek Benliğim bana bir şey mi söylüyor?" sorusuna bir cevap alamazsanız. Yüksek Benliğinizin size düşündüğünüz gibi tavsiyede bulunmamış olma olasılığını düşünün. Belki de içinizdeki diğer güçlerdir. "Hmm, evet, şey, ben geçen gün bir barda aldığın harici bir varlığım ve sana o kişiyle yatmanı söyledim." Spesifik olun ve size cevabı verenin Yüksek Benliğiniz olduğunu onaylayın.

Kurabiye kavanozundaki son kurabiyeyi kim yedi sorusunun cevabını hiç duydunuz mu? Tabii ki değil. Bu soruya kimse cevap vermeyecek! İçinizde kim veya ne bu gönüllü olacak?

Millet, bu olmayacak! Mesele şu ki, eğer içinizde sizi harekete geçmeye çağıran bir varlık varsa veya alt benliğiniz tercih edilen bir sonuç istiyorsa, öyle olmadığında bunun Yüksek Benliğiniz olduğunu düşünebilirsiniz. "Bu benim Yüksek Benliğim mi bana (boşluğu doldurun) diyor?" ve iyi uygulanmış "evet" sinyalinizi almıyorsunuz, cevap bu. Bu "evet" sinyalinin olmaması, sizi bu eyleme yönlendiren şeyin Yüksek Benliğinizin OLMADIĞINI kanıtlıyor. Bunu hatırlamak önemlidir. Açık bir sinyalin olmaması, o anda size tavsiyede bulunanın Yüksek Benliğinizin OLMADIĞI anlamına gelir.

Emin olmanın tek yolu, özellikle bir ikilem içindeyken ve gerçekten merak ediyorsanız, "Bunu bana Yüksek Benliğim mi söylüyor?" diye sormaktır. Bu tekrar etmekte fayda var. Yalnızca Yüksek Benliğinizin "Evet" yanıtını vermesine izin verilir.

Kozmik yasa: "Bunu bana mı söylüyor Yüksek Benliğim?" sorusuna yalnızca Yüksek Benliğinizin "evet" yanıtını vermesine izin verilir.

Şüpheyle, duygusal sorgulamayla veya duygusal ıstırapla dolu olduğunuz bir yerde olduğunuzda, Yüksek Benliğinizden bilgilerinizi doğrulamasını isteyin. "Bu benim Yüksek Benliğim mi söylüyor (boşluğu doldurun)?" sorusuna yalnızca Yüksek Benliğiniz "evet" yanıtını verebilecektir. Bu Kozmik Yasadır. Bununla ilgili sorun yaşıyorsanız, Yüksek Benliğinizden size "evet" sinyalinizi ve "hayır" sinyalinizi ve "nötr" sinyalinizi göstermesini isteyerek enerjinizi yeniden dengelemeyi deneyin. Bu, alanı etkisiz hale getirecektir. Sonra soruyu tekrar sorun.

Lütfen çok dikkatli olun. Yüksek Benliğiniz size asla dürüst olmayan veya ahlaksız bir şey yapmanızı söylemeyecektir. Yüksek Benliğiniz, başka birine zarar verecek herhangi bir eylemi asla haklı çıkarmayacaktır. Yüksek Benliğinizden aldığınız bir cevaptan şüpheleniyorsanız, tekrar sorabilirsiniz. Şüphe duyduğunuzda, onsuz yapın.

Yeterliliği nasıl elde edersiniz?

Altı haftalık denemeniz boyunca her gün düşünebildiğiniz kadar çok sıradan, sıradan, önemsiz veya önemsiz soru sormak için Yüksek Benliğinize bu taahhüdü tutacağınıza kendinize söz verin. Her gün 50 veya daha fazla alıştırma sorusu sormanızı öneririm. Yüksek Benliğiniz aldırılmaz. Ne tür sorular sıradan kabul edilir? Bağlanmadığınız herhangi bir şey. Bonbon gibi belirli bir şekeri seviyorsanız, bu hayatın önemli bir sorusu olmasa da, o zaman Yüksek Benliğinize onları yemeyi sormak muhtemelen iyi bir soru değildir!

Ne tür sorular soracaksınız?

Benim için en yüksek ve en iyi olanı:

- Kırmızı gömleği mi yoksa mavi gömleği mi giyeceksin?
- Çalışmak için bu rotayı mı yoksa şu rotayı mı takip ediyorsunuz?
- Akşam yemeğini atla?
- Şimdi birini aradınız mı?
- Bugün spor salonuna gittiniz mi? Şimdi?

- Akşam yemeği için havuç mu salatalık mı?

Akşam yemeği misafiriniz havuç seviyorsa, misafirinizi memnun etmek için havuç pişirmeye karar vermiş olabilirsiniz. Sadece havuçları pişirin ve altı haftalık denemeniz sırasında sormayın.

Öte yandan, akşam yemeği misafirleri için bir planınız yoksa ve bu soruyu soruyorsanız ve cevap havuç pişirmek ise, yapın. Sonra kapı zili çaldığında ve akşam yemeğine kalan sürpriz ziyaretçi havuçları sevdiğinde, pişirmeye başlamadan önce bunu bildiği için Yüksek Benliğinize teşekkür edebilirsiniz!

İstisna yok

Bu uygulama döneminde lütfen Yüksek Benliğinize son derece önemli olan soruları sormaktan kaçının. Bu, bağlı olduğunuz konularla uygulama sürenizi tehlikeye atmadığınızdan emin olmak içindir! Zamana duyarlı önemli bir karar vermeniz gerekiyorsa ve Yüksek Benliğinizi kullanmanız gerekiyorsa, lütfen yapın. Ancak bu nadir bir istisna olmalıdır. Lütfen pratik süreniz tamamlanana kadar mümkün olan her önemli soruyu erteleyin.

Alıştırma süreniz tamamlandığında açık uçlu sorular sormaya başlayacaksınız. Uygulama süreniz tamamlandıktan sonra bunu tekrar gözden geçirmenizi öneririz.

Özetlemek gerekirse, Yüksek Benlik uygulama döneminiz için yedi temel kural vardır.

YÜKSEK KENDİNE BAĞLANTI İÇİN YEDİ KURAL

1. *Bir zaman aralığı seçin. Buna uygulama döneminiz denir. 45 günden az olmamalıdır. Daha uzun olabilir. Uygulama sürenizin gelecekteki bitiş tarihinin ne olduğuna karar verin. Bugün 1 Temmuz ise, 15 Ağustos uygulama sürenizin sonudur.*
2. *YALNIZCA evet veya hayır soruları sorun. Açık uçlu soru yok.*
3. *"İşe gitmek için bu yolu kullanmalı mıyım?" gibi sonucun ne olacağını umursamadığınız önemsiz, önemsiz sorular sorun. veya "Kırmızı gömleği giymeli miyim?" Yeni sorular sormaya devam edin (ne hakkında*

takmak için) bir "evet" alana kadar Önemsiz soruları gün boyunca 30-50 kez sorun.

4. Her zaman cevabınızı takip edin. İstisna yok. Bu, uygulama dönemini açık tutmak içindir. Uygulama sürenizden sonra, Yüksek Benliğinizi takip etmemeye karar verirsiniz, sorun değil - ama muhtemelen pişman olacaksınız.

5. Önemli sorular sormayın. Bu soruyu sormaktan 45 gün sonrasına kadar kesinlikle erteleyemiyorsanız, bir istisna yapın. İstisnaları nadir yapın.

6. "Ben oraya varmadan trafik ışığı değişecek mi?" gibi kestirimci sorular sormayın. veya "Telefon birkaç dakika içinde çalacak mı?" Bu tür sorular, ilerlemenizi takip etmek için egonuzu davet ediyor. İlerlemenizi izliyorsanız, sonucu hala umursuyorsunuz. (Bkz. Kural #3.)

7. Uygulama süreniz boyunca herhangi bir kehanet biçimi kullanmayın. Kinesiyoloji, kas testi, parmak testi, kart veya sarkaç kullanmayın. Kehanetin yeri vardır ve faydalı olabilir, ancak uygulama süreniz sırasında değil. Bir terapistseniz ve bu yöntemleri hastalarınızla birlikte kullanıyorsanız, kullanımlarını bu uygulamayla sınırlayın. SİZİN ilgilendiğiniz kadarıyla, bu uygulama döneminde sadece Yüksek Benliğinize soruyorsunuz.

"Yargılamama" dilini öğrenmek

Bu dili nasıl öğreniyorsunuz? Yüksek Benliğinizden bu farkındalığı elde etmek için sizinle birlikte çalışmasını isteyin. Normal "kitle bilinci" standartlarına göre doğal olmasa da, pratik yaparak edinebilirsiniz. Herhangi bir alışkanlık değişikliği gibi yaklaşın. Belki gençken argo kelimeler kullanırdın, şimdi kullanmıyorsun çünkü sana eskisi gibi sonuçları vermiyorlar. Biraz öyle.

Benimle bir sınıftaysanız, yargılayıcı ifadeleri yeniden çerçeveleme alıştırması yaptığımızı bilirsiniz. Örneğin, kızınızdan ev misafirlerinize karşı acımasız olmayı bırakmasını isterseniz, aslında onu YAPMAMASINI isteyerek onu bu davranışa kilitlemiş olursunuz. Bunun yerine, ondan burada yaşayan herkese karşı nazik olmasını isteyin, çünkü "Biz evde işleri böyle yaparız" diyebilirsiniz. Bu ifadenin kızınızın davranışının iyi veya kötü olduğunu belirtmediğine, ancak farklı bir davranışın gerekli olduğunu açıkça ifade ettiğine dikkat edin.

Açık uçlu sorular, uygulama sürenizden sonra içindir.

Açık uçlu sorular, herhangi bir cevabı olabilecek sorulardır. Genellikle evet/hayır sorularının tersidir. Yüksek Benliğinize açık uçlu herhangi bir soru sorabilirsiniz. Bunu kim yaptı? Oğlum ne zaman anlayacak? Neden böyle ve böyle oluyor? Bir keresinde Yüksek Benliğime kamyonetimden neden belli bir ses çıkardığını sordum ve bilmek ya da anlamak için hiçbir nedenim olmadığı kesin cevabıyla kendimi bile şaşırttı!

Belirli türden sorularla ustalık geliştirme

Bir şey hakkında karar verebilmek için Yüksek Benliğinize sorular sormaktan sizi vazgeçiriyorum. Bir durumda ne yapmanız gerektiğini Yüksek Benliğinize sormak daha uygundur. Örneğin, katılıp katılmamaya karar verebilmek için görmek istemediğiniz birinin bir partide olup olmayacağını Yüksek Benliğinize sormak yerine, bu gece o partide olmanın sizin için en yüksek ve en iyi şey olup olmadığını sorun. . Yüksek Benliğinize bir durum hakkında soru sormanız ve sonra bir karar vermeniz asla tavsiye edilmez. Bu eylem ego güdümlüdür.

Belirli bir seviyede Yüksek Benliğiniz size istenmeyen bilgiler vermeye başlayacaktır. Bu nihai. Yakınıınızda yaşayan bir uzmanla bir ilişki geliştirirseniz, arkadaşlığın bir noktasında size talep etmediğiniz bilgileri sunacaktır. Uygulama süreniz boyunca Yüksek Benliğinizi aktif olarak istemek, kapıyı açacak ve bilginin her iki yönde de özgürce akması için kapıyı sonuna kadar açık tutacaktır, çünkü dostluk ve bağlantı, ilgi ve tavsiyelerinizi ima eder.

Yüksek Benliğinizi takip etmenin mantıklı nedeni

Her zaman değerli olduğunu bilerek Yüksek Benliğimi takip ettim; ancak, bu arenada yeni olanlar için kanıt sağlamak istedim. Bilmek ve Yüksek Benliğe güvenmek, her zaman Yüksek Benliğinizi takip etmeye karar vermede büyük bir fark yaratabilir.

Aylarca bu soru üzerine meditasyon yaptım. Yüksek Benliğinizi tereddüt etmeden takip etmek için mantıklı bir sebep bulmaya takıntılıydım. Bu sorunun mantıklı, A tipi kişilikler için yararlı olacağını anladım. Her zaman Yüksek Benliğinizi takip etmek için mantıklı bir nedenden birçok kişinin yararlanacağını biliyordum.

Bir sabah, rüya zamanından çıkarken cevap geldi. Televizyondaki bir filmi yarıda kestiği için yerel bir hava durumu raporu görüyordum. Bu kesintiyi neden dinliyoruz? Hava dramatik bir şekilde değişmek üzere. Mantık bize, bir hava durumu raporu yerel programlamayı kesintiye uğrattığında, hava durumunda yaklaşan bir değişiklik olduğunu söyler. Bize normal görünen bu durumun büyük ölçüde değişmek üzere olduğunu söylüyor. Aniden dolu bekleniyorsa, arabanızı garaja koymak isteyebilirsiniz. "Hemen harekete geçin" uyarısıdır.

Bir kez Yüksek Benliğiniz güçlüyse ve her iki yönde de kolayca akıyorsa, her zaman Yüksek Benliğinizi takip etmenin mantıklı nedeni, bir şey bilmeniz veya bir şey yapmanız gerektiğinde Yüksek Benliğinizin sizinle önceden iletişim kurmasıdır. Her zaman açık olan ve sizinle iletişim kuran bu "ön bildirim sistemine" sahip olmak, size farklı bir şey söylüyor olabilecek mantığın sesini bastırmanızı sağlar. Bunun nedeni, Yüksek Benliğinizin size şeylerin görüldüğü gibi "normal" olmadığını bildiren bir güncelleme ile "yerel normal" kesintisi sağlamasıdır! Her zaman Yüksek Benliğinizi takip etmeyi taahhüt ettiğinizde, takip etmeniz ikinci doğanız olacaktır.

Bilgi Güçtür

Bu basit prensibi anlayarak kendinizi yüzlerce saatlik çabadan kurtarın. Bir gün, Asheville, NC'de, kendi müteahhitlik işinin sahibi olan bir inşaatçının karısının cep telefonunu kaybettiğinden şikayet ettiği bir ders vardı. Dört ay önce kaybettiğini ve kamyonunda kaybettiğinden emin olduğunu söyledi! O kayıp telefonu bulmak için her şeyi -koltuklar, halı ve aletler- çıkardılar. Sonunda ona cep telefonunu vermek zorunda kaldı ve yeni bir tane aldı. Bana "Ne diyorsun?" dedi.

Tekrar ettim, "Eğer karımın cep telefonu dördüncü boyuttaysa geri almak isterim. Teşekkürler."

Benden sonra tekrarladı ve "Bugün öğle yemeğine gidiyorum!" Diye ekledi. Öğle tatilinde taksisinin ön kapısını açtı. Ben de aynı hızla yolcu tarafındaydım. İkimiz de ne olacağını görmek istedik. Koltuğun altına uzandı ve karısının kayıp cep telefonunu çıkardı! Bana baktı ve "Bu benim başıma gelmeseydi, sana inanmazdım!" dedi.

Neler oluyor?

Diğer kitaplarımda “dördüncü boyut” hakkında daha fazla bilgi edineceksiniz. Sonunda, Yüksek Benliğinize sorulacak tek bir soru olduğu sonucuna vardım. Bu soru aşağılayıcı değil, yargılayıcı değil ve çok açık uçlu. Bu, “Yüksek Benlik, neler oluyor?”

Şimdi *kalbinin açılması anahtardır* Aldığınız bilgiyi anlamak için. Kalbinizin bir tercüman gibi açıldığını düşünün. Koşulsuz sevgi vermeye ve almaya ne kadar açık ve alıcı olursa, gelen verileri o kadar çok tercüme edebileceksiniz. Kalbiniz koşulsuz sevgiyi uygulamada ne kadar deneyimliyse, gelen bilgi sizin için o kadar anlamlı olacaktır. Kalbinizle anlayışınız arasında doğrudan bir ilişki vardır. Aradığınız bilgiyse, cevabını almak için kalbini aç.

Maksimum miktarda anlaşılabilir bilgiyi öğrenmek için, soruyu önyargısız olarak sormanız yeterlidir. Önyargıyı yansıtmayan soru şudur: “Yüksek Benlik, neler oluyor?” Gerçekliğin kurallarına aykırı bir şey olduğunda bu formülü kullanmanızı öneririm.

Çabalarınızın başarısını artırmak için

Yüksek Benliğe ne kadar sevildiğinizi sormaya başlayın. Yüksek Benliğinize sorun, “Yüksek Benliğiniz, bana ne kadar sevildiğimi gösterin!” Bu o kadar güçlü ve o kadar önemlidir ki, Yüksek Benliğinize her gün bu soruyu sormanızı tavsiye ederim. Konu veya mekan ne olursa olsun, acı veren duygusal sorunları ortadan kaldırarak öncü düzeyde çalışırken özellikle önemlidir. Bu, Hathor Toning ile birlikte (bulunan *Yükseliş için Mantralar*CD), meditasyonu kendi başınıza yapmanıza yardımcı olur. Bunu günlük pratiğinize ekleyin ve kalbinizin ihtiyaç duyduğunu bile bilmediğiniz şekillerde iyileşmesini izleyin. İleri Düzey Yaşam Çiçeği Atölyemde, bu soruyu sorduklarında bireylere neler olduğuna dair birçok örnek gördük ve birkaçını paylaşmak istiyorum.

Bir doktor, Yüksek Benliğinden kendisine ne kadar sevildiğini söylemesini istediğinde, önce pembe renkte güzel bir gül, sonra birkaç gül ve sonra yüzlerce gül gördüğünü ve renklerin artmaya devam ettiğini ve sonunda tüm spektrumu temsil ettiğini söyledi. gökkuşağının. Güllerin arasındaki boşlukta ışık yavaş yavaş parlamaya başladı. Bu parlaltı giderek daha parlak hale gelmeye başladı. Her şey ona bu yumuşak, besleyici destek hissini verdi.

Gerçekten yargılayıcı olmayan sorular sormaya başlamalısınız. Ego seviyesinde veya başka herhangi bir seviyede doğrulama yapıp yapamayacağınız umrunda değil. Doğrulama, ortamın içinden, içinizdeki ve dışınızdaki kaynaklardan süzülecektir. Ben bunlara eşzamanlılık diyorum.

Nişancının zorluk derecesini artırmaya devam etmesi gibi, artık eklenmemiş sorularınızdaki "zorluk seviyesini", "nasıl" doğrulandıklarına ilişkin eksiz soruları da içerecek şekilde artırabilirsiniz!

Mühendisin Yüksek Benlik sinyallerini almaya çalıştığında, bunun onun için işe yaramadığına dikkat edin; yine de, daha sonra üzerinde çalışmadığı zaman, o kadar yoğun bir şekilde geldiler ki. Açık niyeti bunun olmasına izin verdi. Bu mühendis gibiyse ve çok mantıklı bir düşünme ve değişime uyum sağlama yönteminiz varsa, önce kendinize alan ayırmanız ve veri toplamayı bırakmanız gerekir!

Bu, Yüksek Benliğinizin sizinle iletişim kurmasına izin vermeniz gerektiği anlamına gelir. — her zamanki kayıt tutma işleminiz olmadan. Bilimsel düşüncenizi daha eğlenceli bir yaklaşımla aydınlatmalısınız. Yazar Drunvalo Melchizedek'in çocuk gibi olmanız gerektiğini söylemesinin nedenlerinden biri de budur. Bu size Yüksek Benliğinizin parlaması için gerekli nefes alma odasını verecektir. Uygulamanız geliştikçe, Yüksek Benlik Bağlantısının değerini fark edeceksiniz. 45 günlük uygulamanızdan önce bunu değerlendirme isteğinize meydan okuyun! Kanıtların deneyin sonunda ağırlığını koymasına izin verin.

Uygulama süreniz tamamlandıktan sonra ileri düzey sorular

Başlangıç tarihinizden 45 gün sonra.

Ya Yüksek Benliğime bir şey sorarsam ve sonra bunu yapmak istemediğime karar verirsem?

Yüksek Benliğiniz bir ebeveyn değildir. Sizi düzeltmez veya hatalarınızdan kurtarmaz. Neyse ki Yüksek Benliğiniz faaliyetlerinizi yargılamaz. Bir Yüksek Benlik sorusu sordunuz ve ardından devam etmediniz diye hatalı veya kötü olduğunuza karar vermez.

Benim düşünceme göre, Yüksek Benliğinizi takip etmezseniz, üzülürsünüz! Yüksek Benliğimi sadece bir kez takip etmedim. Yukarıdakilere göre, üzgünüm! New York'ta öğretmenlik yaparken orada yaşayan bazı sevgili arkadaşlarımla bir araya gelmeyi teklif ettim. Müsait olduğum tek gece, çoktan bir film izlemeyi planlamışlardı. Filmi izlemem gerekip gerekmediğini kontrol ettim. Hayır. Arkadaşlarımı gerçekten görmek istedim, bu yüzden Yüksek Benliğimin bana verdiği cevaba karşı, yine de arkadaşlarımla birlikte olabilmek için filme gittim. Film o kadar kötüydü ki çıkmak istedim. Onlar

aynı şeyi düşündü! Hiçbirimiz orada olmak istemedik, ama hepimiz başkalarının duygularını incitmek endişesiyle o korkunç filmde acı çektik! Ne kadar da boş! Şimdi daha iyi biliyorum.

Size söz verebilirim ki, Yüksek Benliğinize sorarsanız, bilmedikleriniz veya düşünmedikleriniz bile, her yönünüzü memnun edecek en iyi cevabı alacaksınız. Egonuz o anda öyle düşünmeyebilir, ancak geriye dönüp bakmak harika bir öğretmendir! Yüksek Benliğiniz tüm önceliklerinizi ve görünüşlerinizi tam olarak görüyor ve size bilinçli bir cevap veriyor! Cevap, her şeyi bilseydiniz kendinize vereceğiniz kesin cevaptır ve Yüksek Benliğiniz bilir!

Mütevazı hizmetkar ol. Ruhun aptalı ol. Kendinize “neler olduğunu duymak” için izin verin. Yargılamadan çıkmayı bir kez öğrendiğinizde, Evrenin mesajlarına her zaman açık olacaksınız. Günlük meditasyon pratiği, yargılarınızı, yaralarınızı ve korkularınızı temizlemenize yardımcı olacaktır. Yargılayıcı olmayan bir şekilde “Neler oluyor?” diye sormayı alışkanlık haline getirin. Gelecek olan cevaplara şaşıracaksınız. Bunun için uygulama sürenizin tamamlandığını unutmayın.

Yüksek Benliğe bağlanmak, oldukça etkili ve doğru olan bu süreçten geçer. Kendi tutarlılığınızı geliştirmek için bu uygulamayı kullanmanızı tavsiye ederim. Pratiğiniz, orijinal FOL atölyemden başka yaptığınız en iyi yatırım olacak. Burada detaylandırılan bu özel uygulama, Yüksek Benliğinizle yüzde 100 doğruluk elde etmenizi sağlayacaktır. Alıştırma sürenizden sonra, bu ve diğer “açık uçlu” soruları sormaya başlayabilirsiniz. Yüksek Benliğinizle neredeyse kusursuz bir bağlantı geliştirme konusunda ciddiyseniz, pratik yapmanız gerekecektir. Sizin için hiçbir sonucu olmayan sorularla pratik yapmayı seçeceksiniz.

Evren, gerçeklik resminize uyum sağlamak için kendisini yeniden düzenler. Neye hayransın? Evrenin üzerinde çalıştığı şey budur. O zaman amaç, İlâhi ifadenin efendisi olmak olur. Sınırlama yok demektir! Fiziksel gerçekliğe kilitli değiliz. İçten Işık oluyoruz. Artık bir dış otoriteye bakmıyoruz. Unutma, açıklamaya meydan okuyan bir şey olduğunda ne yaparsın? Yüksek Benliğinize “Neler oluyor?” diye sorun. Daha fazla bilgi için www.MaureenStGermain.com .

ÇOK BOYUTLU BİR ŞEYİNİZ VAR YAŞAM AMACI

Suzanne Strisower

"Hayatıma onunla ne yapmak istediğimi söylemeden önce,
Bana kim olduğumu söyleyen hayatımı dinlemeliyim."

— Peter Palmer



Çok boyutlu yaşamak

Her insan yaşayan bir nefes alan hologramdır ve enerji ve benliğin birçok farklı bileşeninden oluşur. Çok boyutlu bir perspektiften, bilincin birkaç farklı veçhesinde aynı anda çalışıyoruz - buna 3/4/5B yaşam diyorum. Başka birçok boyut var, ancak bunlar bugün hayatımızı en çok ilgilendirenler. Hepimizin bu boyutlarda nasıl bilinçli olacağımızı öğrenmemiz gerekiyor. "3D", ortak günlük YAPMA dünyamız ve günlük yaşamımızın aktiviteleridir. "4D" realitemiz görünmeyen dünya ve sezgimizle bağlantılıdır, hangi yöne gideceğimize rehberlik eder, bize yüksek çağrımızı gösterir ve BİLİM'imizi verir. Hepimizin tekamül etmekte olduğu bir sonraki evrimsel bilinç seviyesi, akıştayken deneyimlediğimiz mistik, titreşimsel veya özsöl yönlerimiz olan "5B" dir. *kim ölür.*

*"Buda bir yol haritası bıraktı,
İsa bir yol haritası bıraktı, Krishna bir
yol haritası bıraktı, Rand McNally bir yol
haritası bıraktı. Ama yine de yolu kendin
gezmek zorundasın."*

Gezegende, şu anda bizim görevimiz, bilgimizin bizi doğru eyleme ve doğru geçime yönlendirmesini sağlamak için rehberliğimize akan yaratılış yeri ve varlıklarımızla yeniden hizalanmak. Müşteriler genellikle bana "Bunu nasıl yapıyorsun?" diye soruyor. Her zaman içten başlamanızı tavsiye ederim - yaşam amacınızla başlayın. Yaşam amacımız da 3/4/5B ve çok boyutludur; mistik 5B amacımızla, nasıl olduğumuzla, Ruhumuz veya Tanrı'nın bedenlenmiş ilahi kıvılcımı ile başlar. Mistik amaç, canlılık ve bilinçle ilgilidir.

Bu bilinç, sezgimiz ve içsel rehberliğimiz devreye girdiğinde ve göremediğimiz şeyleri hissedip hissettiğimizde, farkındalığımız ve BİLİM aracılığıyla bize 4B'de kendinin bir hissini verir; biz sadece algılamak için çeşitli duyu dışı yeteneklerimiz aracılığıyla biliyoruz. Bu yerden bize nasıl davranacağımızı, ne yapacağımızı veya hangi yöne gideceğimizi söyleyen indirmeler alıyoruz.

Gerekli EYLEM, parçası olduğumuz kozmik planla tamamen uyumlu olan, buraya YAPMAK için geldiğimiz bir şeydir. Bu yerden yaşamak, hayatın akışını deneyimlediğimiz, her şeyin hareket ettiğı, değıştiğı ve geliştiğı, bilgi ve varlığımızın akışında kaldığımız bir rehberlik ve zarafet hayatı yaşadığımız anlamına gelir.

Çok boyutlu yaşamak heyecan verici, eğlenceli ve büyük bir nimettir çünkü hayat kelimenin tam anlamıyla bilinçli olarak sizin içinizden akmaktadır. Bir eylem, bilme ve olma yerinden yolculuğun bir parçasısınız. Bütüncül olarak bakıldığında yaşam amaçlarımız da benzer şekilde çok boyutludur.

İlk olarak, basit ve eksiksiz bir yaşam amacı tanımla başlatalım. *Yaşam amacı basitçe "ortaya koyduğunuz enerjinin amacı veya niyeti" olarak tanımlanır.* "Yaptığınız şeyleri yapmanızın altında yatan neden budur, ben buna "Kişisel NEDEN™" diyorum. Eşsiz, bütüncül ve çok boyutlu bir yaklaşım kullanılarak ortaya çıkarılabilir.

Yaşam amacımızın çok boyutlu yönleri

Her birimizin, amacın "7 Evrensel Yaşam Amacı Unsuru" aracılığıyla 3/4/5B'den oluşan çok boyutlu bir yaşam amacı vardır. 3/4/5D'nin çok boyutlu sistemini anlamada, şu yedi yönü tercüme eder:

3B—Yaşamın BAŞARILILIĞI—aktif günlük yaşamlarımız şu Amaç Aşamalarını içerir:

YAŞAM AMACI ELEMAN 1: GELİşİM

Bu, Maslow'un bu dünyada evrimsel ustalığımızla ilgili olan İhtiyaçlar Hiyerarşisi etrafında yapılandırılmıştır. *Hangi aşamadasın?*

Güvenlik-Hayata yeni mi başlıyorsunuz ve maaş güvencesi mi istiyorsunuz ve istikrarlı bir iş mi arıyorsunuz, yoksa sizi hayata geri döndüren bazı aksilikler mi yaşadınız? *kare bir?* Bu aşama, sadece yiyecek, giyecek ve barınma gibi temel ihtiyaçlarınızı karşılamaya çalıştığınız yerdir.

istikrar-Tam zamanlı bir iş veya kariyer ve kendi kaderinizin kontrolünde olmak mı istiyorsunuz? Bir sürü iş ve tecrübeniz oldu ve şimdi kariyerinize başlamak ve hayatınızı ciddiye almak istiyorsunuz. Bu genellikle üniversite mezunlarının kendilerini bir *gerçek* ve hayatlarını başlattı olsun. Bu aynı zamanda bir orta yaş krizi veya başka bir aksilik yaşayan yetişkinlerin hayatlarını yeniden kurmaya başladıklarında kendilerini buldukları aşamadır.

Sosyal-Kendi dünyanıza açılmak mı istiyorsunuz? Bu aşamanın ayırt edici özelliği, artık istikrar ve güvenliğe sahip olmanız ve ufkunuzu genişletmek istemenizdir. Bu aşamada insanlar yerleşip bir aile kurmak, uzun vadeli kararlı bir ilişkiye sahip olmak ve kendinizden daha büyük bir şeye katılma konusunda iyi hissettiğiniz ve bir etkiye sahip olduğunuz çalışma gruplarının veya ekiplerinin bir parçası olmak ister.

benlik saygısı-Hayatınızda, şimdi kullanmak ve yararlanmak istediğiniz bazı alanlarda ustalık veya uzmanlığa sahip olduğunuz bir noktada mısınız? Bu aşama, onlarca yıldır kariyer yapan ve ustalaştığı bir şeyi iyi yapan insanların genellikle kendilerini buldukları yerdir. Hepsi sırada ne olduğunu bilmek istiyor ve hangi yöne gideceklerini merak ediyor. Bu aşamayla ilgili ilginç olan şey, insanların huysuzlaşmasıdır; bildiklerini genişletmek ve daha zorlu ve anlamlı şekillerde kullanmak istiyorlar. Kendi başınıza harekete geçme ve bilginizin, bilgeliğinizin ve uzmanlığınızın size rehberlik etmesine izin vermenin zamanı geldi.

Kendini Gerçekleştirme-Kendinizden daha büyük bir şeyle manevi veya miras düzeyinde bir bağlantı mı istiyorsunuz? Bu, insanların çok şey başardığı ve çok "başarılı" olduğu, ancak hayatı bir duygu duygusuyla deneyimledikleri bir ruh arayışı aşamasıdır. *bir şey eksik* ya da kendilerinden daha büyük bir şeye dokunmak istiyorlar. Burası, daha geniş bir gerçeklikle bu bağlantıyı elde etmek için derin ruhsal uygulamaların doğduğu yerdir.

Her insan, yaşamı boyunca amacın bu beş ana Gelişim Aşamasında ilerlemeye çalışır. Bazen, Kendini Gerçekleştirme gibi Gelişim Aşamalarından birinde ilerlemiş olacağız, sonra ruhsal bir yol seçen ve sonra tüm maddi varlıklarını geride bırakan insanlar gibi hayatımıza yeniden başlamamız gerekecek.

Bunun size gösterdiği şey, eylemlerinizin neyi başarmaya yönelik olacağıdır, yani, bir iş bulmam gerekiyor (Güvenlik); Beş yıl çalışabileceğim bir iş istiyorum (İstikrar); Daha iyi bir iş veya kendime uygun bir iş bulmak istiyorum (Sosyal); Son yirmi yıldır bu sektörde çalışıyorum ve şimdi bir danışman veya koç olmak ve bilgeliğimi ve uzmanlığımı başkalarıyla paylaşmak istiyorum (Öz Saygı); ya da beni gerçekten daha iyi tanımak ve Ruh ile daha derin bir bağlantıya sahip olmak istiyorum (Kendini Gerçekleştirme).

Amacın Hangi Gelişim Aşaması, şu anda yaşamınızda bulunduğunuz yerle en çok rezonansa giriyor?

YAŞAM AMACI ELEMEN #2: PSİKOLOJİK

Bu unsur, kişilik yapımızı ve bizi harekete geçiren şeyi yansıtır. Bu, içe dönük veya dışa dönük olup olmadığınızı, hayatta tipik olarak hangi rolleri oynadığınızı ve kişiliğinizin arketipsel parçalarını içerir: barışçı, ev kadını, mükemmeliyetçi, şifacı, lider, amigo, öncü, sihirbaz, yetim misiniz? , kral, kraliçe vb.?

Hangi rolleri oynamaktan hoşlanırsınız ve hangi rolleri oynamaktan daha çok keyif alırsınız? Bu size yaşam amacınızın "NASIL"ı hakkında bir şeyler söyler. Carol Pearson'ın kitabı, *İçindeki Kahraman*, insanların olabileceği aşağıdaki arketipleri tanımlar:

Yetim-onlara cevap verme yetkisi istiyor (bu kişi harika bir şirket çalışanı olur.)

Şehit-başkaları için öğrenir veya öğrenmekten vazgeçer (bu kişi harika bir yardımcı, sosyal hizmet uzmanı, gönüllü veya kar amacı gütmeyen biri olabilir.)

Avare-yeni fikirleri kendi yöntemleriyle keşfeder (bu kişi harika bir mucit, öncü, kamu konuşmacısı, çok uygulamalı biri olacaktır)

Kendi dünyalarında.)

Savaşçı-rekabet ve başarı yoluyla öğrenir (bu kişi satış, pazarlama veya diğer rekabetçi pozisyonlarda harika olurdu.)

Büyücü-merak uyandırır, grup içinde veya tek başına öğrenir, eğlenceli olmasını ister (bu kişi orta düzey bir yönetici veya Ben & Jerry's veya Zappo'nun ayakkabılarını yönetenler gibi CEO olabilir.)

Birçok arketip sistemi vardır. Oprah, yedi farklı insan türünü ifade eden “Çabalama Tarzınızı” belirlemek için çevrimiçi bir değerlendirme oluşturdu:

- Yardım etmeye çalışmak
- Tanınma çabası
- Kendiliğinden Olmaya Çalışmak
- Bilgili Olmaya Çalışmak
- Güvende Olmaya Çalışmak
- Kontrolde Olmaya Çalışmak

Her tür, her meslekte kendi ifadesini bulabilir; Anahtar, hangi rolü oynamak için en uygun olduğunuzu bilmek ve profile uygun bir pozisyon bulmaktır. Sonuç olarak, her insanın belirli bir “Psikolojik Amacı” vardır.

Kişiliğinizin kendiniz hakkında bildiğiniz yönleri nelerdir?

YAŞAM AMACI ELEMAN #3: PROFESYONEL

Bu, insanların 3B amaçlarını - "ne yaptığınızı" düşünürken düşündükleri en yaygın yaşam amacı türüdür. Bir kişinin becerilerini, armağanlarını ve yeteneklerini hesaba katar; bunlar aslında birlikte doğduğunuz bazı özel armağanları, geliştirdiğiniz becerileri ve sonuç olarak ustalaştığınız bazı özel yetenekleri içerir. senin hediyelerin ve becerilerin. Yetenekleriniz, güzel portreler çizmeyi bilmek olabilir; yeteneğiniz (uzmanlığınız) hayvanların ve insanların evcil hayvanlarının portreleridir.

Bu hayata geldiğiniz armağanların neler olduğunu bir düşünün, çocukken neleri iyi yaptınız? Çocukken neyi severdin? Bunlar sizin doğuştan gelen hediyeleriniz, hiç çaba gerektirmeyen, kolayca yapabileceğiniz şeyler. Sonra ne geliştirdiğinizi düşünün - çevikliğe sahip olmak ve harika bir motokros binicisi, dansçı, jimnastikçi olmak gibi edindiğiniz veya pazarlanabilir becerilere dönüştürdüğünüz hangi ilgi alanlarınız vardı? Son olarak, tutkularınızdan sıklıkla ortaya çıkan hangi özel yetenekleriniz var?

Özel hediyelerinizin, becerilerinizin ve yeteneklerinizin neler olduğunu ve bunları en çok nasıl ifade etmeyi sevdiğinizi yazın:

HAYAT AMACI ELEMAN #4: GEÇİCİ

Çoğu zaman kendimizi değişim zamanlarında buluruz - bazen planlı, bazen değil. Her değişiklik bize kendimizi şimdiki zamana geri getirme ve kendimize "Şu anda kimim ve BUGÜN benim için önemli olan nedir?" diye sorma fırsatı verir; veya "Gelecekteki yaşam amacımı nasıl ifade etmek isterim?" Bu değişiklikler bir hastalık, ölüm, iş kaybı sonucu olabilir; ya da olumlu yönden, bir değişiklik istemek ya da bir düzliğe ulaşarak bundan sonra ne yapacağını bulmaya çalışmak. Geçiş Amacınızı bulmak için kendinize sorun ve şu soruyu yanıtlayın:

Şimdi sizin için önemli olan nedir ve NEDEN?

İnsanlara, kendileri hakkında bildikleri her şeyin masada olması için 3B "indirme ve boşaltma" yapmalarını sağlıyorum. O zaman insanlar meraklı ve 4/5D amaç unsurlarını keşfetmeye açıktırlar.

4D—Senin rehberliğin aracılığıyla ne yapmak için burada olduğunu BİLMEK

YAŞAM AMACI ELEMAN #5: DOĞAL

Her birimiz, kozmostan içimize damgalanan enerjiler için "kozmetik bir plan" yaratan belirli bir zaman ve yerde doğduk. Natal element ayrıca adınızı ve titreşimini de hesaba katar ve

numerolojik önemi. Buna genellikle “kader veya amaç” numaranız denir. Güneş burcunuz ve doğumunuzda mevcut olan enerjiler hakkında daha fazla bilgi edinmek için ücretsiz bir çevrimiçi astrolojik doğum haritası yapın. Bunu, adınız ve doğum tarihiniz için çevrimiçi bir numerolojik okuma yaptığınızda aldığınız bilgilerle karşılaştırın.

Altında doğduğum başlıca kozmik etkiler nelerdir:

YAŞAM AMACI ELEMAN #6: RUHSAL

Bu bilgi ve kavrayış, içsel rehberliğiniz, rüyalarınız, sezginiz, daha yüksek çağrınız, içsel çağrınız veya ilahi ve yüksek gücün size bilgeliği hangi yolla getiriyorsa yansıtılır. Bu, amacımızın en güçlü ifadelerinden biridir çünkü kendimiz aracılığıyla daha yüksek bir güçten bir şeyler tezahür ettiriyoruz.

Yüksek boyutlu alemlere bağlanmak ve onlardan bilgi almak için kullandığınız araçları düşünün - amacınız hakkında sizinle neler paylaştılar? Sana ne yapman için rehberlik ettiler? Bunlar, ifade etmeyi ve yaratmayı keşfetmek isteyebileceğiniz şeylerdir.

Sizden bu boyutta biçimlendirmeniz veya gerçekleştirmeniz istenen şeyler nelerdir?

5D—Bedenlenmiş bir Ruh olarak gerçekte kim olduğunuzun titreşimi olmak

YAŞAM AMACI ELEMAN #7: MİSTİK

Tüm amaçların en derini, varlığınızla aşılandığı için, her birimiz tarafından egolarımızın filtreleri olmadan deneyimlenir. Doruk bir deneyime sahip olduğumuzda, "bizi varlığımızın özüne kadar sarsan" derin bir kayıp olduğunda ya da derin meditatif hallerde olduğumuzda ya da şu anda yüzde 100 mevcut olduğumuzda, mistik amaçlarımızla ilgili doğrudan bir deneyime sahibiz. kendimizi yaptığımız işe o kadar kaptırdık ki “zamanın izini kaybediyoruz”. Zamanın durduğu yakın zamanda bir örneği düşünün ve siz

sizi saran, sizi kontrol eden enerjik bir şeyin huzurundaydınız. Doğa bizi içine çeken ve büyüleyen bir şeydir. Hayatınız ve nasıl ilerleyeceğiniz veya ne yapacağınız hakkında hangi içgörüler veya yönler gösterildi?

"Senin için ortaya çıkan" ne?

Yaşam Amacınız DNA

Çok boyutlu amacınızın 7 Evrensel Öğesinin tümü, kim olduğunuzun bileşimini oluşturur. Yaşam Amacı DNA'nız olarak adlandırdığım yaşamınız için bir yön sağlarlar. Varlığınızın bu hologramının bir listesini, kolajını, görsel panosunu veya bir ifadesini yapmanızı öneririm. Yaşam amacı öğelerinin her biri aracılığıyla bir şekilde sizin için nelerin geldiğine dikkat edin.

*Sürekli olarak ortaya çıkan nedir?*Altta yatan niyet veya dürtü, yaşam amacınızdır. Bazı insanlar bu düzeyde netliğe sahip olmayabilir, bu nedenle yönü veya boyutu çözemediğinizde iki yaklaşımdan biriyle başlayın. İlk önce 5D ile başlayın—varlığınız ne yapmak istiyor? Bu gerçek en yüce ve en gerçektir, ancak aynı zamanda en yüzleştirici ve açıklayıcı da olabilir. Diğer yaklaşım, kendinizi en rahat hissettiğiniz yerden başlamak ve çok boyutlu doğanıza ve amacınıza genişlemek için o yerden çalışmaktır. Her insan çok boyutludur ve bağlantı kurmak için çok boyutlu bir amacı vardır.

Şu anda hangi boyutta en rahatsın?

3D—İş Başında

4D—Bilmekte

5D — Varlıkta

Varlığınıza daha fazla alan vermek için tüm boyutlardan kolayca akmak için kendinizi nasıl uzlaştırabilirsiniz? Açın ve buna doğru genişleyin.

Yaşam Amacı DNA'nızı öğrendikten sonra, bir sonraki adım bir Yaşam Amacı—Kişisel Misyon Beyanı yaratmaktır. İfadenizin sizinle çok boyutlu olarak rezonansa giren bir şey olmasını istiyorsunuz. İşte bir örnek:

"Benim yaşam amacım, bilinçli titreşimlerinin onları tatmin etmesi ve gezegeni zenginleştirmesi için insanlığı ilahi olanla pratik yollarla bağlamaktır.
."

Bu ifadede gömülü olan boyutların tümünün olduğunu görebilirsiniz: 5B—Bilinçli Titreşim, 4B—İnsanlığı İlâhi Olanla Bağlayın, 3B—Onları Gerçekleştirin ve Gezegeni Zenginleştirin. Her birinizin bu yaklaşımı kullanarak bulunabilecek yüce bir amacı var. Anahtar, 7 Evrensel Yaşam Amacı Ögesinde tekrar eden temaları ve bunların çok boyutlu olarak nasıl ilişkili olduğunu aramaktır. 5B Kaynak/Tanrı/Tanrıça/Olan Her Şey'den, sizi 3B'de bazı yüce eylemlere götüren 4B'deki rüyalarınıza veya içsel çağrınıza akışı bulun.

Yaşam amacı öğelerinizden/Yaşam Amacı DNA'nızdan yanıtlarınızı buraya yazın ve her bir boyut için hangi temalara sahip olduğunuzu ve bunların hepsinin diğer boyutlarla nasıl ilişkili olduğunu görün.

ADIM 1—HAYATIM AMACININ TEMALARI:

5D:

4D:

3 BOYUTLU:

Sonunda formda tezahür eden maneviyata giden bir enerji akışına sahip olduğunuzu göreceksiniz. 3/4/5D yaşam amacınızı yansıtan ve tüm parçalarınıza ifade verildiğine dair bir yaşam amacı ifadesi yaratmak istiyorsunuz. dan başlamayı deneyin *olmak* seviye 5D, ardından filtrenizden geçirin. *sezgi* 4D, sonunda *pratik ifadeler* 3D olarak. Bir vizyon olarak gelmesine izin verin - "sizin içinize düşsün". Birkaç gün sürebilir veya size bir ışık flaşı olarak gelebilir. Önemli olan kısım, gerçekten bilerek yaşayabilmeniz için HEPİNİZİN yansıtıldığını görmektir. Çekim Yasası, hedef pazarınız vb. gibi ortak fikirlerin açık ve spesifik olduğundan emin olun. Farklı seviyelerin her birinde ne, kim için ve nasıl yapıyorsunuz?

Bunun bir örneği: bir kişi, insanların bedenlenmekte rahat olmalarına yardımcı olan bir watsu (su masajı uygulayıcısı) olmak gibi yalnızca bir alana veya ifadeye odaklanmayı seçer. Bu, bu tek kariyerde üç çok boyutlu yönün tümüne sahiptir:

5D: insanların elementlerle olan bağlantılarını hissetmelerine yardımcı olmak

4D: kendi içlerinde neler olup bittiğini daha derin bir seviyede hissetmekle bağlantı kurmak

3D: sadece bedenlerinde olmalarına ve fizikselliklerini deneyimlemelerine yardımcı olmak

İşte geleneksel bir kariyeri yeniden şekillendiren gerçek bir müşteri. Kaynak ile bağlantı kuran, melekleri dinleyen ve daha sonra uyumlu bir sonuç için rakip müvekkillerine tavsiyelerde bulunmasına izin veren bir avukat olduğunuzu hayal edin. Kendi yaşam amacınız ve birçok yaşam amacı ifadeniz olacak. Yaşam amacınız, bir şeyler yapmanızın altında yatan nedendir ve ifadeler, bunu gerçekleştirdiğiniz zamanın bu noktasında yoludur.

Başka bir olası durum, insanlarla birlikte olmayı ve başkalarına yardım etmeyi seven bir kişidir. Önce erkek izci, sonra kartal izci olur ve henüz lisedeyken gençlere ders verir. Liseden sonra, insanların kendi yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olma tutkusundan para kazanmak için bir öğretmenlik kariyerine devam ediyor. Ancak on yıllık öğretmenlikten sonra, öğretmenliğin bürokratik yönlerinden bıktı ve yeni bir kariyer için can atıyor. Gençlerin ilgi ve yeteneklerini yansıtan müfredatlar tasarlamasını ve matematik ve fen gibi konuları öğrenmelerine yardımcı olacak en iyi uygulamaları tasarlamasını isteyen benzersiz bir eğitim başlangıç şirketi bulur. Ellili yaşlarında, yaratmaktan bıkmış ve sınıfa geri dönmek istiyor ama geleneksel yöntemlerle öğretmek istemiyor.

Her biriniz bu örnekler gibi birçok yaşam amacı “ifadesine” sahip olacaksınız, ancak yaşamınız boyunca her faaliyete yansıyan yalnızca TEK bir yaşam amacınız olacak. Farklı görünebilir, ancak bu insanların hepsinin, dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için bir kapasitede insanlara yardım etme arzusu olduğunu görebilirsiniz. İfadenizi yazdığınızda, gerçekten kim olduğunuzu yansıttığınızda, bir coşku ve huzur hissedeceksiniz.

2. ADIM—HAYATIM AMACI BEYANI

Bunu istediğiniz kadar rafine etmekten ve belirli bir süre boyunca üretebileceğiniz bir şey haline getirmekten çekinmeyin. Akışına bırakın ve çokboyutlu varlığınızın ona enerji koymak için zamana sahip olmasına izin verin ve yaşam amacı ifadenizi geliştirirken ve geliştirirken amacınız hakkında size enerji, içgörü ve vizyon yüklemeleri verin. Uzun, kısa, bir onaylama veya size gerçekten iyi gelen herhangi bir format olabilir.

Yaşam Amacım—Kişisel Misyon Beyanı:

Yaşam amacı beyanınızdan memnun olduğunuzda, önce kendi başınıza oturun ve onu her düzeyde kabul edin ve kendinize ve amacınıza sahip çıkın ve onurlandırın. Sonra sizi iyi tanıyan arkadaşlarınıza ve ailenize okuyun. Onlardan geri bildirimlerini ve sizin kim olduğunuzu gerçekten nasıl ifade ettiklerini doğrulamalarını isteyin.

ADIM 3 — HAYATINIZIN AMACI GERİ DÖNÜŞÜM

Şimdi, doğru olup olmadığını görmek için yaşam amacı ifadenizi ve vizyonunuzu test etme zamanı. Dürüst bir Yaşam Amacı Retrospektifi yapmanın zamanı geldi; bu, hayatınızın her beş yıllık döneminde, çocukluğunuza geri dönerek yaptığınız önemli şeyleri gözden geçirmeniz anlamına gelir. Yaşam amacınızın her zaman kişisel olarak yaşamınızda faaliyet gösterdiğini unutmayın. *NİYE* yaptığın şey için. Listenizdeki her şeye yönelik niyetiniz, yaşam amacı ifadenizde kapsandığını düşündüğünüz yaşam amacınızın ifadeleri olmalıdır.

Çocukken bile yaptığımız eylemler için niyetlerimiz vardı:

- 3D neyi başarmak istediniz ve neden?
- 4D Nedenini bilinçli olarak bilmeden bir şeye mecbur hissettiniz, sadece belirli şeylere yönlendirildiniz, yapın veya sahip olun - şimdi kendinize bunun neden önemli olduğunu sorun?
- 5D tamamen enerji ile ilgilidir—kendinizden daha büyük bir şey olarak kendinizi nereye bağlı ve bedenlenmiş buldunuz?

Bu var olma süreci, yaşam amacınızı, yaşamınızı ve kariyerinizi düzenlemek için kullanmanın bir yoludur. Bir sonraki kısım, her düzeyde yaşam amacınıza sahip olmak ve

3/4/5D nasıl yaşadığınızla ifade edildiğini görmek. Yaşam amacınıza ve bunu yaşamınızda zaten ifade ettiğiniz tüm yollara gerçekten sahip olduğunuzu hissedin. Bunu nasıl ifade ettiğinize ya da ifade etmediğinize dikkat edin - ya “oluyor ya da oluyorsunuz” diyorum, bu yüzden bilerek yaşıyormuş gibi hissetmediğinizde, olacıklara hazırlanıyorsunuz - ve nihayetinde amacınızı ifade edebilir ve ifade edecektir. Bu adım, deneyiminize ve amacınıza gerçekten sahip olmanıza yardımcı olur.

ADIM 4—KAYNAK VE İLAHİ İLE BAĞLANTI Bu adım, insanlar için en dikkat çekici ve etkili adım olabilir, çünkü kendiniz, amacınız ve onu nasıl tezahür ettirdiğiniz hakkında yeni öğrendiğiniz her şeyi alır ve başka bir bakış için Ruh'a atar.

Belirli bir yaşam amacı ifadesini yerine getirdiğinizi hayal edin, devam etmenin ve varlığınıza iletişim kurma ve çok boyutlu enerjilerinizin en iyi kullanımlarının neler olabileceğini size iletme fırsatı verme zamanının geldiğini hayal edin. Hayatınızın bu noktasında, sadece bir vizyonda ince ayar veya yapma fırsatına sahip olduğunuz rotada büyük bir değişiklik olabilir. Çoğu zaman, bir yaratılış yerinden ve doğru geçim kaynağından yaşam amacınıza uyum sağlamanın daha iyi yollarını sunar.

Meditasyon yapmak için zaman ayırın, bir vizyon tahtası oluşturun, rüyalarınızda (veya hangi yöntemleri kullanırsanız kullanın) daha yüksek gücünüz veya Kaynağınızla bağlantı kurmayı isteyin. Bazı insanlar doğada olmayı ve kendilerinden daha büyük bir şeyle bağlantı kurmayı tercih ederler. İndirme şeklinde gelebilir, bu nedenle bu bilgi ve rehberlik için kendilerini sunan tüm olasılıklara açık olun.

Ne olmam, ne yapmam ya da sahip olmam gerektiğiyle ilgili aldığım rehberlik, ileriye dönük yaşam amacımı ifade ediyor:

ADIM 5—AMACINIZDAN VE İLAHİ MERKEZİNİZDEN YAŞAMAK

Son adım, ONU YAŞAMAK – AMACIYI TÜM BOYUTLARDA BULUŞTURMAK, bu enerjiyi yaptığınız her şeye getirmektir. Her birimizin bu zamanda ve mekanda burada olmak için yüce bir nedeni var. Şimdi

Kendinden emin, cesur hissetmek ve dünyadaki amacınızı an be an ifade etmek size kalmış.

Tüm varlığınızla (3/4/5D) yaşam amacınızın ifadelerini hissetmek ve deneyimlemek istediğinizi unutmayın. 3B'nin eylemleri, nerede olduğunuzun bilinmesi ve doğruluğu (4B) ve ürettiğiniz sonsuz miktarda enerji ve heyecan içinizden akıyor (5B). Gezegendeki her insan bu kapasiteye ve yeteneğe sahiptir. Şimdi kendi adıma geçmenin zamanı geldi!

Deepak Chopra'nın kitabı, *Başarının Yedi Ruhsal Yasası*, içsel tatmininiz ve dışsal başarınız anlamına gelen "Yüksek Sahiplik™" olarak adlandırdığım şeye ulaşmak için yapmanız gereken şeyde sahip olmanız gereken üç kriteri tanımlar. Bunlar:

1. Bu yaşamda bir yeteneğin veya yeteneğin olduğunu biliyorsun.
2. Bu yeteneği bir tür hizmette nasıl kullanacağınızı biliyorsunuz.
3. Bir şekilde insanlığa ve gezegene fayda sağlamalıdır.

Çalışma kitabımda genişletilmiş olan Amaç Boyutlarının her birinde bunun nasıl görünebileceğine dair bazı örnekler, *111 İlham Verici Yaşam Amaçlı Alıntılar ve Hayattaki Amacınızı Bulmak için Alıştırmalar*.

3D—Yaşam Tarzı Girişimcisi Olmak

Yaşam Tarzı Girişimcilerinin amaçlarından bazıları şu kişilerdir:

- Hayatlarının amaçlarına uygun olmasını isterler,
- Kendilerine kişisel anlam ve tatmin sağlamak için uğraştıkları şeyleri istemek,
- Kendi şartlarında yerine getirilmesini isterler ve artık para ve geleneksel başarı ve değerler tarafından yönlendirilmezler.

Yaşam Tarzı Girişimcileri çok öz-yönelimlidir ve kendileri için kendi yollarını ve fırsatlarını yaratırlar.

4D—Vizyoner Bir Değişim Ajanı Olarak Değişimin Kendiniz Olduğunu Bilmek

Bu, bilinçte bir değişimi ve bir akış ve içsel rehberlik yerinden yaşama yeteneğini içerir. Bu seviyede bir değişim ajanı olmanın bazı ayırt edici özellikleri şunları bilmektir:

- İlahi olana bir şekilde bağlı olduğumuzu,
- Bu vizyonu tezahür ettirmek için özgür irademizi kullanarak yaşamlarımızı ve eylemlerimizi bir rehberlik yerinden hizaladığımızı,
- Tüm yaşamda ilahi ışık kıvılcımını aramamız.

Burası, insanların sezgileriyle ve görünmeyen alemlerle, yön ve yolları hakkında doğrulama için güçlü bir şekilde bağlı hissettikleri yerdir.

5D—Yeni Çağ için Rezonans Olarak Bir Işık Feneri Olmak

Bu varlık seviyesi, Reiki'den hafif beden çalışmasına veya bu boyutta rezonans ettiğiniz ve bedenlediğiniz bir frekans haline geldiğiniz derin meditasyona kadar birçok farklı yaklaşımda bir ışık işçisi olmayı kapsar. 5D amaçlı çalışan insanlar şunları ifade eder:

- Gezegenin yararına tuttukları bir uyum ve rezonans.
- Daha yüksek boyutlu frekansları ve aynı zamanda rüya zamanının frekanslarını somutlaştırırlar.
- Hayatları odaklanmıştır *olmak*, olumsuzluk *yapmak*.

Amaçlarımızı ifade eden bu üç basit kriteri karşıladığımız sürece, her birimiz her düzeyde başarı ve tatmin için hazırız. Hayatınızı bugün bu bilinçli çok boyutlu yerden yaşamaya başlayın!

BEDEN-ZİHİN BAĞLANTISI

Lynn Waldrop

“Vücudu sağlıklı tutmak bir
görevdir. . . aksi takdirde zihnimizi
güçlü ve açık tutamayız.”

- Buda



Bugün etrafta çok fazla modalite var ve bazıları size zihinden kurtulmanızı söylerken, diğerleri buna kesinlikle saygı gösteriyor - ya ikisi de doğru değilse? Eğer bizim için mesele ayrılık olmaksızın birlik içinde olmamızsa, neden zihnimizi varlıklarımızdan, bedenlerimizden veya başka herhangi bir şeyden ayıralım? Öte yandan, neden bizi yöneten tek şey zihin olsun ki? Benim için hayat, kelimenin tam anlamıyla hiçbir şeyden - zihnim, diğer insanlar, veya bedenim ve hatta bizi oluşturan tüm bedenlerden - ayrılmamanın bir yolunu bulmaktır. (Birçoğu onları eterik, keterik, meteorik, astral, ruhsal, duygusal olarak ayırmayı sever - ya bu bizi kendimizden ayırmanın bir yoluysa?)

Dolayısıyla bu bölüm Zihin/Beden Bağlantısı üzerinedir - eğer onları ayırmasaydık, bunun yerine bizim için ve bizimle çalışması için çalıştırsaydık, ne yaratabilirdik? Ve o zaman yaşam ve yaratılış ne kadar eğlenceli olabilir? Sloganım, “Hayat Play-Doh'dur. Yarattıklarınızı beğenmiyorsanız, ona gülün, ezin ve yeni bir şey yaratın!”

Akıl

Tüm hayatım boyunca akıllı sayıldım, özellikle de aileme göre her iki tür “akıllı”ya da sahip olduğum için. Hem “akıllı kitap”a hem de “sağduyu zekasına” sahip olmanın nadir olduğunu söylediler. Ama doğrusu, bu beni nereye getirdi? Fikrimi söyledim ve yetişkinlerle başım çok belaya girerdi ve ben her zaman *çok bilmiş*, bu da diğer çocuklarla başımı belaya soktu. Gerçekten iki ucu keskin bir kılıçtı. ben her zaman benim kimdim

Bulaşık makineleri, tarayıcılar ve diğer cihazlar gibi elektronik cihazları genç yaşta bile bir araya getirirken ebeveynler başvurdu. Dokuz yaşındayken ailem ilk bulaşık makinemizi aldı ve babam çalıştıramadığında montajdan ben sorumluydum. Ben de bir adım atlardım ve bir test çalıştırması yaptığımızda, bulaşık makinesinin her contasından sabun dökülerek tüm mutfakı doldurdu - ve cezalandırıldım. Neden dokuz yaşındaki bir çocuğa bu kadar güvendiler? Lanet olsun!

Ben de çokça "iradeli" olarak anılırdım ama insanlar bunu söylerken gerçekten "güçlü" demiyorlar mı? Bu terimler gerçekten ne istediğinizi bildiğiniz anlamına gelir ve bunu istemek, yaratmak ya da olmak için cesaretiniz vardır. Bize "isteyin ve alacaksınız" öğretildi, ancak gerçekten isteme cesaretine sahip olmanız gerekmiyor çünkü bu sizi ben-merkezci yapacak! Bu gerçek çok kafa karıştırıcı!

İnsanlar zihni pek çok şey için kullanır, ancak belirli bir kullanım *her şeyi yargılamak* çevrelerinde. Ailem beni kendilerinden "daha akıllı" olarak değerlendirdi (dokuz yaşında bile). Kimi senden daha akıllı, daha önemli, daha zengin, daha fakir, daha iyi, daha kendinden emin buluyorsun? Ya zihni bir karşılaştırma makinesi olarak kullanmak yerine, bu gücü kullanmayı öğrenip hayatta GERÇEKTEN arzu ettiğimiz şeyi yaratmak için kullansaydık?

Yaşlandıkça, orada burada bir yabancıyla oturup konuşurdum ve büyükannem "Lynny, onu kimsenin göremediğini biliyor musun?" derdi. Vefat ettiğinden haberim yoktu. Normal olduğunu düşündüm ve herkes onu orada otururken gördü. Ama içimdeki bu sezgisel güçleri geliştirdi. (Gazetede her gün astrolojisini okurdu!) Sonra hayat danışmanlarımdan biri olan Joyce Rennolds'dan psikik farkındalık dersi aldım. Hemen birbirimize okumalar yaptırdı. "Bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum" diye düşünüyordum.

"Sadece ellerini tut, zihnini sakinleştir ve aklına ne gelirse söyle" dedi. O akşamı asla unutmayacağım, daha dün gibiydi ve hayatımın ilk günüydü.

Peki zihin nerede biter ve sezgi veya farkındalık nerede başlar? Ne zaman bizden daha büyük olur? "Kolektif bilinci" hiç sevmedim çünkü hala bir kraliçe arı, Matrix veya başka bir şey gibi bir şeyin beni kontrol ettiğini hissettim. Ben Yeni Sınırların Öncüsüyüm, BEN Kraliçe Arıyım ve HERŞEYİN, HER ŞEYİN bir parçası olarak - neden her şeyin bilinci her birimiz için birlikte çalışmıyor? Bana göre bu, her gün için çabaladığım kıvılcımdır - hangi moleküllerle oynayacağını ve diğer her şey için de o moleküller olacağını bilmek.

Vücut

*Ah beden, ah nasıl da sömürdüm sana yolları sayayım!*Bazı modaliteler/dinler hemen ortaya çıkıp “Ölmek gelmiş geçmiş en güzel şey çünkü bu deri giysiden çıkıp etrafta uçup istediğiniz yere gitmekte özgürsünüz” demiyor ama bu ima ediliyor. Diğerleri tüm yaşam deneyimini bedenle ilgili yapar. Yine, ya ikisi de gerçek değilse? Ya bedenin sağladığı enerjiyi, bedenin bilincini kullanabilir ve onu diğer tüm çalışan, canlı parçalarla birlikte çalışarak muhteşem bir şey yaratmak için kullanabilirsek?

Küçük bir çocukken, annemin koridorda yürüdüğünü duyana kadar yatağımın üzerinde “melekler” ile uçardım ve yatağa düştüm. Yatağa atladığım için azarlandığımda aklım “Doğru söyle, mükafatını alacaksın” dedi ama ne yazık ki öyle olmadı. Gerçeği söyledim ve yalan söylediğim için tokat yedim çünkü bırakın meleklerle konuşmayı, yatağımın üzerinde uçmam bile mümkün değildi. Bir daha hiç uçmadım. Aklım annemin bakış açısını satın aldı ve her hücreye kilitledi. İlk etapta kendi fikirlerimiz bile olmayan kaç tane fikir veya kavram hepimiz bedenimize kilitlendi?

Çocukken o kadar erken geliştim ki, dokuz buçuk yaşındayken, C-cup sutyen bedenim ve dokuz numara ayakkabımla 5'4" boyundaydım. Psişik bir çocuk olarak (hepimiz gibi) herkesin zihninin nasıl görüldüğüm, neden iyi ya da kötü olduğu ve o bedene ne yapmak istedikleri ve daha fazlası hakkında yorum yaptığımı duydum. O halde zihnin ilk savunması nedir? – YARGILAYIN – ki bunu yapmakta çok başarılı oldum! Ama vücudumun kendine ait bir aklı vardı ve vücut bölümleri düzenli olarak kıyafetlerimden kaçmayı severdi - mayolar, elbiseler ve daha fazlası! Cevap iyi değildi. Bu realitede göğüsler ve diğer vücut parçaları her zaman kapalı kalacak ve bu nedenle vücudum ve ben savaşa gittik! Beden benim de başımı belaya sokmaya nasıl cüret eder! Böylece Varlık Lynn, Lynn'in zihni ve Lynn'in bedeni birbirine karşı uzun bir savaş başlattı. (Bunlardan herhangi biri size tanıdık geliyor - savaş kısmı,

Çocuklarımıza asla bedenlerini yargılamalarını söylemeyiz, peki bunu neden kendimize yapıyoruz? Bütün bunların neresinde nezaket? ne kadar olduğunun farkında mısın *dis*-İnsanların bedenlerinde, üzerine yığdıkları mutlak yargı ve kabalığın bir sonucu olarak bulduğum rahatlık?

Buraya gelmeyi, bu gezegende olmayı, bu hayatı yaşamayı ve bu bedeni işgal etmeyi seçtiniz - en iyi arkadaşlarınızla savaşta kalmak ister misiniz?

burada? Yoksa hayatınızı, şimdiye kadarki en iyi arkadaşlarınızla, zihniniz ve bedeninizle harika bir oyun randevusu olarak mı yaratmayı tercih edersiniz?

Beden-Zihin Bağlantısı

Ya zihnin bir kas gibiyse? Uygulanması, geliştirilmesi ve meydan okunması gerekiyor! Zihin zayıf bir kas olduğunda, kendinden şüphe etme, kendinden öğrenme, depresyon, üzüntü ve sonsuz zihin gevezeliği bir parazit gibi hareket eder ve kontrolü ele alır. Sizi bilmem ama benim aklım sıkılıyor! Bu yüzden işlere gönderiyorum - yeni müşteriler bul, sonra da tatil için gerçekten harika bir yer bul. Sizin için yapması için yapıcı bir şey verin! Molekülleri kullanmak budur!

Tüm varlığınız akustik ve bu benim yirmi yılı aşkın süredir (ses, renk, ışık ve bilinç) titreşim terapileri uygulamamın sebeplerinden biri. Biz dahil her şey enerjidir; hepimiz farklı oranlarda titreşerek dolaşıyoruz. Zihninizi açmanız, hatta onu gerçekten yetenekli olduğunuz şeylerle ilgili yeni olasılıklara genişletmeniz için ne gerekir? diziye seviyorum *solucan deliğinden* Morgan Freeman'la birlikte. Bilinçle ilgili gösterileri ve bilimin kanıtlamaya çalıştığı şey büyüleyici! Artık onlar sizin bir odada, benim farklı bir ses geçirmez odada gözleri bağlı olabileceğinizi, duygusal olayların fotoğraflarını size gösterebileceklerini ve ikimiz de aynı anda duyguyu yayacağımızı gösterebilirler! Düşüncelerimizin uzayda uçtuğunu kanıtlıyorlar. Tamam, bunu zaten biliyorduk ve bilim daha yeni yetişiyor ama bunu günlük hayatımızda nasıl kullanırız? Bilinçli kullanın!

“Tamam ama akustiği bilinçli olarak nasıl kullanırız?” dediğinizi duyar gibiyim. Bize hayatımızın çoğunu otomatik pilotta yaşamamız öğretili ki, pek çok insan bilinçli olarak herhangi bir şey yaparak veya seçerek dolaşmıyor. Oradan başlayalım.

1. Onunla eğlenin—Life is Play-Doh.
2. TFE'leri zihin ve bedenden arındırın (TFE=düşünceler, duygular ve duygular).
3. Zihin kasını çalıştırın.
4. Vücudunuza aşık olun ve onu dinleyin!
5. Her şeyle iletişim kurmayı öğrenin.
6. Evrendeki en büyük işveren olun!

1—BUNUNLA EĞLENİN

Hayatın bu kadar ciddiye alınması gerektiğine kim karar verdi? Ağaçların bu yıl kaç yaprak büyüttüklerinden endişe ettiğini ve diğer ağaçların bu konuda ne düşündüğünü veya söyleyebileceğini görüyor musunuz? Yeni bir rota seçerse arkadaşı kayanın üzüleceğinden endişelenen bir nehir görüyor musunuz? Neden böyle önemsiz bir saçmalık için endişeleniyoruz? Evrene, Tanrı'ya, Allah'a, Kaynağa, her şeye nüfuz eden şu bilince, "Şimdi bir nefes almaya layık mıyım, layık mıyım lütfen?" diye sormak zorunda mıyız? her nefesten önce? Cevap hayır. Yine de etrafta oturup bir şeyin kucağına düşmesini bekleyen birçok insan görüyorum. Biz yaratıcı varlıklarız; her zaman yaratırız; ve eğer gerçekten istediğimiz şeyi yaratmıyorsak, uh-oh, evet, gerçekten istemediğimiz şeyleri yaratıyoruz.

Yani hayat senin oyun alanın. Varlığınızın, zihninizin ve bedeninizin her molekülünü hayatınıza dahil edin! İşte bilinçli yaşamak ve bilinçli yaratmak budur!

2—ZİHİN VE BEDENDEN TFELEİ DETOKSLA

Evet, biz akustik varlıklarız; Ancak, bazı enerjilerin diğerlerinden daha yoğun hissettirdiğini hiç fark ettiniz mi? Bir düşünce, duygu veya duygunun (bunlara TFE diyorum) bir yükü olduğunda - bu, verilerin hücrelerinizde depolandığı bir şekilde sizi hala etkiliyor demektir. Bu sizin programlamanız olur ve siz çoğu zaman nedenini bile bilmeden bu programlamaya başlarsınız. Ve sonra zihin kötü bir üne sahip olur çünkü insanlar, "Soruna neden olan o zihin gevezeliğidir" der. Ya bunu geçmişse ve vücut bu bilgiyi küçük veritabanlarında saklıyorsa? Yaratmak istediğimiz şeyi bilinçli olarak seçebilmemiz için zihni ve bedeni detoks etmemiz ve tüm bu programlardan kurtulmamız gerekiyor! Eski atasözünü hatırlayın, "Seni hasta eden ağzından giren değil, ağzından çıkandır."

Tüm TFE'ler dünyanızı yaratır. Ya bir gün için dizginsiz neşeyi seçersek, yaşamımız ve dünyamız nasıl değişebilir? Ve bunu, "Oh, hiçbir sorunu olmayan sahte, woo-woo, sözde mutlu insanlara bakın" derken bunu kastetmiyorum. Yani gerçek hayatımızda. Kabul edin - evet, az önce bir yığın saçmalık yarattım. Şimdi dumanı tüten bok yığınma oturabilirim VEYA hmmm, "Hayat Play-Doh'dur" diyebilirim. Bu yığını ezeceğim ve yeni bir şey yaratacağım! Jacob Liberman o kadar derinden söyledi ki, öyle bir şey aldığımızda

akışkan olması gerekiyordu ve hastalığa neden olan katı hale getirmeye çalışın! Bu TFE'ler dünyalarımızda ve bedenimizde sağlamlık yaratır!

İşte beden ve yaşam üzerinde en yıkıcı olduğunu bulduğum zihin ve bedenden bazı TFE'lerin bir listesi:

Yas

yargı

Değersiz/Hak etmeyen

Kızgınlık

terk etme

Yükümlülük

Kurban

Şok/Terör

Her şeyi kişisel algılamak

Kabalık

Travma/Drama

Kıskançlık/Şüphe

Suç

Korku

Üzüntü/Depresyon

Kurban

Taciz

Her şeyi Kontrol Etmeniz Gerekir

Utanç

Acılara tutunmak

Şüphe (özellikle SİZİN!)

Her enerji olma kapasitemiz var, bu yüzden bu enerjileri şu şekilde yargılamıyorum.*kötü*.Ama söylemek istediğim, onları kötü ya da olumsuz bir duygu olarak değerlendirir ve sonra ona tutunursanız, hücrelerinizi yeniden programlamış olursunuz! Sonra bu, daha sonra işlev göreceğiniz bir kalıp haline gelir ve insanlar bu şekilde “düğmelerinize basarlar”. Ya bir anlık kederiniz olsaydı ve içinden geçmek için kendinize izin verdiyseniz; ve artık işinize gelmediğinde ya da ondan sıkıldığınızda, “Tamam, başka bir şey seçmenin zamanı geldi” mi dediniz? bunu biliyorum

Hayatı yaşamanın garip bir yolu gibi gelebilir, ama çok özgürleştirici. Ve aslında, o kadar da garip değil. Çocukken bir oyuncakla oynadınız ve iki saniye sonra onu bırakıp bir tane daha aldınız ve oyuncak değiştirmeye devam ettiniz. Biz varlıklar, o kadar dinamik ve sürekli değişiyoruz ki kendimize tam da bunu yapma özgürlüğü verebiliriz -değişim! Fikrini değiştir, planı değiştir, nasıl hissettiğini değiştir. Sırf biri "A" yapsa (bu hareket her ne ise) dünyanın çoğu kızacak diye, bu sizin sinirlenmeyi seçmeniz gerektiği anlamına mı geliyor? Neden çocuk olup farklı bir şey seçemiyorsun? Topluluğun sahip olduğu programlamayı takip etmek zorunda mısınız, yoksa kendi kararınızı verebilir misiniz?

Peki beynimizin sadece yüzde 10'unu kullandığımız fikri nedir? — Jean'in daha önce gündeme getirdiği, DNA'mızın sadece bir kısmını kullandığımız ve geri kalanının *Önemsiz* DNA. Zihnimiz bir gizemdir; bilim adamlarının gerçekten bildiğinden çok daha fazlası var. Bilgi bugün her yerde ve pek çok insanın, onları daha büyük bir şeye fırlatmak için bir sıçrama tahtası olarak kullanmak yerine bilgi nedeniyle kendilerini SINIRLADIĞINI görüyorum. Birinin harika bir şey yapabileceğini duyduğunuzda, "Buna inanmıyorum" veya "Keşke bunu yapabilseydim" diye mi düşünüyorsunuz? Yoksa "Vay be, bu mümkün mü? Bunu ve daha fazlasını hayatımda nasıl yaratırım?" Ya bu sezgi ya da farkındalık diğer yüzde 90'ı kullanıyorsa? Ya tarafından *detoks* bizi gerçekten sınırlayan hücrelerdeki programlamadan kurtulabileceğimiz zihin ve beden? Birçok hayat yaşadık ve bu yaşamlar boyunca birçok sonuca vardık. Peki bizi bu yaşamda yaptığımız şeyi yapmaya iten nedir? Bilinçli yaşam mı yoksa hücresel programlama mı? Hayatımın çoğunda boğazlı kazaklar, gerdanlık kolyeler veya boynuma biraz dar olan herhangi bir şey giyemedim. Yıllarca geçmiş yaşam gerilemelerinden sonra, birkaç kez boğularak öldürüldüğümün farkındaydım. Bununla ilgili bilinçli bir farkındalığım yoktu, ancak bu yaşamda boynuma yakın olan her şeyi hor görmeye yönlendirildim. Bunu hücrelerimden attıktan sonra, sorunsuz bir balıkçı yaka kazak giyebilirdim. Ve bu programlamaya her seferinde bir duruma bakmamız gerektiğine bile inanmıyorum. Bedenlerimizin ve zihnimizin O kadar parlak olduğuna inanıyorum ki, yeniden ayarlama düğmesine basmak gibi programlamayı serbest bırakmak için bedenlerimize bir frekans gönderip hücrenin fabrika varsayılanına, yani tam sağlık ve zindeliğe geri dönmesine izin verebiliriz! Zihni ve vücudu detoksla!

3 ZİHİN KASINI EGZERSİZ YAPIN

Metafizikte, kendi kendine konuşmanın (genellikle olumsuz) hemen hemen her duruma sızacağı “zihin gevezeliği” hakkında her zaman çok şey duydum - sanki kontrolden çıkmış bir trenmişsiniz ve “zihin gevezeliği” onu süren mühendismişsiniz gibi. İzler. Peki burada kontrol gerçekten kimde - siz mi yoksa zihniniz mi? Hiç "aklını kaçırdın" mı?

Ben gerçekten bir olumlama veya olumlu kendi kendine konuşma hayranı değilim. Gördüğüm çoğu insan bunu, ilk etapta sahip olabileceğine gerçekten inanmadıkları bir ifadeyi ezbere tekrarlamak için kullanıyor. Yine de Evreni onlara vermesi için kandırmanın bir yolu. Burada bir şeyi açıklığa kavuşturalım - SİZ dünyanın Yaraticısısınız, hayat dediğiniz bu büyük, canlı resmin Picasso'su! Evrenin (veya başka bir şeyin) sizi bir şeyle kutsamasını beklemek, bu şekilde çalışmaz. Derinlere bak. Gerçekten neyi yaratmak istiyorsunuz?

- Para veya bolluk
- Sağlık
- Daha fazla neşe
- Yeni iş
- Barış ve nezaket
- İlişkiler

Her ne ise, bu zihin kasının nasıl çalıştığına dair bu zihniyeti değiştirmeliyiz!

1. Zihin gevezeliğini şimdi durdurun. Bedeni olduğu kadar zihni de detoks eden mp3'ler yarattım. “Zihin Detoksu” olarak adlandırılan biri, önceki sayfalarda bahsedilen keder, depresyon ve diğer TFE'lerin programlanmasını silmek için en faydalıdır. Programlama, bir noktada bir karar verdiğimiz veya başkalarının bakış açılarıyla aşılandığımız yerdir ve şimdi bu programlama, bir döngüde hücre sel düzeyde bile çalışır. Korku ya da üzüntü dolu bir döngüye yakalanmış birini hiç tanıdınız mı? Enerjiyi dönüştürmek için neden frekansları kullanmıyorsunuz? Birçok yol var - sizin için neyin işe yaradığını bulun.

2. Varlığınızın özüne kadar, gerçekten yaratabileceğinizi veya herhangi bir şey olabileceğinizi BİLİN. (Size inanamıyorsanız, bilin ki ben inanıyorum!)

3. Hiç kimsenin veya hiçbir şeyin sizi gerçekten yaratmak istediğiniz şeyden alıkoymasına izin vermeyin.
4. Tüm enerjileri harekete geçirmek için işi yapmaya istekli olun.
5. Her molekülden bunu yaratmak için devreye girmesini ve sizinle oynamasını isteyin.
6. Moleküllerin işini yapmasına izin verin (yani bir kontrol manyağı olmayın ve onu boğmaya çalışmayın)!

İstediklerini alamayan pek çok insan görüyorum, “Eh, sanırım öyle olması gerekmiyordu” veya “Her şey ilahi zamanda (ve sanırım bu benim ilahi zamanım değil)”. Ya bunların hepsi TESLİM enerjisiyle ilgiliyse? Bize, yaratılışla bağdaşmayan bir başkasının gücüne teslim olmamız öğretili. Birlik içinde her molekül yaratmak için çalışır; hiçbir molekül diğerinden daha büyük değildir.

4 BEDENİNİZE AŞIK OLUN (VE DİNLEYİN)!

Ben de vücuduna hiç girmeyen insanlardandım. Astral/boyutsal olarak seyahat etmek çok daha eğlenceliydi, neden burada kalmak isteyeyim ki? Vücudumdan yüksek sesle nefret ettiğimi asla kabul etmezdim ama o her zaman oradaydı. Kilom yetişkin hayatımın her beş yılında her zaman 50 pound arttı ya da 50 pound azaldı ve arada ya yokuş yukarı tırmanışta ya da yokuş aşağı kaydıraktaydım. DIETing'in kraliçesiydim! Yazımı not edin. Artık DIET yapmak zorunda kalmayacağım bir yaşam tarzı değişikliği yaratmak için Triatlon yapmaya bile başladım. Ama günde altı saat egzersiz yapıyorsan ve dördüncü sınıftan beri hayatında ilk kez 4 beden oluyorsan ve takım arkadaşların sana "büyük kız" diyorsa bu çok sinir bozucu. Triatlonlar artık benim için çalışmıyordu. Daha sonra Depresyon Haline geçtim ve gezegendeki tüm antidepresanları denedim. Bir gün bunun değişmesi gerektiğine gerçekten karar verene kadar ve artık böyle hissetmiyordum, bir kalp değişikliği ve bir fikir değişikliği meydana geldi ve yoluma tırmanabildim. derinlikler. Bunun bir kısmı İçinde Bulunduğunuz Deriyi SEVMEYİ öğrenmektir! İşte bazı yararlı ipuçları:

1. Duştan çıktığınızda ve tamamen çıplak olduğunuzda boy aynasına bakın. Ne görüyorsunuz? Ne duyuyorsun? “Ah, şu sarkmaya bak ve şu selülite bak. . ” sonra

- Vücudunuz için şükran duyun. Ayakta durmanıza ve yürümenize izin veren iki ayağınız ve iki bacağınız var mı? Dokunmanıza ve bir şeyler yapmanıza izin veren iki kolunuz ve iki eliniz var mı? Bu güzel dünyayı görmeni sağlayan gözlerin ve kuşların şarkısını duymanı sağlayan kulakların var mı? O zaman, oradan başlamanız gerekse bile, vücudunuzla ilgili şükredeceğiniz şeyler vardır.

2. Yine boy aynasında çırılçıplak, partnerinizin veya sevgilinizin gözünde nasıl görünüyorsanız onu yukarı çekin. Bahse girerim farklı görünüyorsun! Genellikle bedenlerimizi bizden daha az eleştirirler. Bunu besle, öyle ol.

3. Bir araba insanı olmasanız bile (ben değildim), paranın bir amacı olmasaydı, aklınıza gelebilecek en seksi araba ne olurdu? Seçmeden daha ileri gitmeyin! Tüm duyularınızı kullanın—renkler neler, nasıl bir his, nasıl kokuyor, arabada nasıl hissediyorsunuz?

- Şimdi bu duyguyu sizin için somutlaştırın—o seksi araç SİZSİNİZ! O seksi canavar olarak sokakta yürüseydin dünyan nasıl değişirdi?

4. Her boy, şekil ve renkteki insanlara bakın. Ne görüyorsunuz? Kusurları mı yoksa nitelikleri mi? Hem kadınların hem de erkeklerin vücutlarına hayran olmayı öğrenin. Hayatım boyunca bir kadının vücuduna hayran olmadım çünkü kendi vücudumu o kadar yargıladım ki!

5. Ve bedeninizi yargılamaya her geri döndüğünüzde, 2. Adıma geri dönün ve zihin ve bedendeki TFE'leri detoks edin!

Vücudumla her zaman konuşurum - ona ne yemek istediğini, nerede içmek istediğini, gün için hareket açısından nelerin eğlenceli olacağını (egzersizden nefret ederiz) soruyorum, güneşte mi oynamak ister yoksa yağmur . . . hemen hemen her şey hakkında. Bedenin kendi bilinci veya zekası vardır, o halde kendimiz için daha büyük bir yaşamın yaratılmasına yardımcı olmak için bundan nasıl faydalanabiliriz?

5 HER ŞEY İLE İLETİŞİME GEÇMEYİ ÖĞRENİN

Her gün uyanıyorum ve vücudumdaki tüm hücrelerden benim için mükemmel sağlık için ihtiyaç duydukları her şeyin enerjisini, titreşimini ve frekansını çekmelerini istiyorum. Her şey enerjidir! (Daha önce bahsetmiş miydim?) Enerji öldürülemez, sadece dönüştürülür. Peki tüm bunları nasıl dönüştürebiliriz?

Yoksunluk, güçsüzlük, üzüntü ve benzeri enerjileri Sevinç, Bolluk ve İhtişam içinde mi? Peki ya sorsaydın?

Dışarı çıkıp bahçemdeki ve bahçemdeki tüm bitkilerle konuşuyorum. Kayalarla konuşuyorum ve bana nerede olduklarına ve nereden geldiklerine dair hikayeler anlatıyorlar. Ben varlıklarla konuşuyorum, sadece ölü insanlarla değil. Okyanuslarla ve içindeki hayvanlarla konuşuyorum. Bulutlarla, havayla ve dünyayla konuşuyorum ve hatta en küçük moleküllerle bile konuşuyorum. Geri dönüş konuşmasında daha çok bir telepati olduğu için “konuşma” işini gevşek kullanıyorum.

Ama sanrılı olduğuma inanan veya şüphe duyanlarınız için, bu yaşamdaki hediyelerimden birinin Beden Kanalı olduğunu unutmayın. Enerjik olarak bedenlere dalıyorum ve bedenler bana rahatsızlıkların veya sorunlu alanların nerede olduğunu “söyler” veya “gösterir”. Ve çoğu zaman bu bedenler bana mantıklı olmayan ya da muhtemelen bilemeyeceğim şeyler gösteriyor. Size cerrahi işlemlerde organların eksik olduğunu söyleyebilirim, bir kadına döngüsünün hangi bölümünde olduğunu söyleyebilirim, hangi omurların dışarıda olduğunu söyleyebilirim ve hatta organlarım bana bazı şarkılar söyledi. Vücudun sahibine şarkı seçimini söylediğimde, tersliyorlar çünkü bu her zaman söyleyip mırıldandıkları bir şarkı (ve ben normal şarkılardan bahsetmiyorum, daha çok “O Sole Mio” veya “Heard it Through the Grapevine” gibi şarkılardan bahsediyorum). Yani benim için amaç, her şeyle iletişim kurma kapasitesidir - hepimizin bahsettiği birlik değil mi?

Herkes evrendeki her molekülle iletişim kurma kapasitesine sahiptir.

1. Sadece biraz pratik ve oyun zamanı alır.
2. Bilgileri nasıl alacağınıza dair hiçbir beklentiniz olmasın.
3. Çok soru sorun; sormaktan asla vazgeçme.
4. Aldığınız bilgilerden şüphe edemezsiniz.
5. Her seferinde daha fazla bilgi almak için talepte bulunmalısınız, lütfen!
6. Kendiniz ve yetenekleriniz için biraz şükran asla acıtmaz!

Pek çok kişi, belirli bir yoldan gelmesini bekledikleri için bilgileri almalarını engeller. Aldığınız için gerçekten engellemiyor, ancak verileri nasıl çevireceğinizi bilmiyorsunuz. Örneğin, genellikle belimde hissettiğim depresyon aktivitesi ve genellikle midemde hissettiğim kasırga gibi su aktivitesi; varlıklar baskı gibi hissedebilir veya nefesinizi kesebilir. Onları hissetmeyi beklediğiniz yollar bunlar mı?

İnsanlar üzerinde çalışan birçok şifacı görüyorum ve onlar sadece “süreci” yapıyorlar, o modalite için ne olursa olsun. Ben değilim! Algıladığım her küçük şeye vücutlarına soruyorum, “Oh, bu ne?” Bu benim için nihai oyun alanı gibi! Ve o kasi inşa edene kadar her seferinde soru sormaya ve daha fazla bilgi almaya devam ettim.

6 EVRENİ KULLANIN Şimdi sahip olduğuna göre. . .

- Tek bir Sonsuz Varlık olarak birlikte çalışmaya başlayabilmeniz için Sizi Varlığı, Siz zihni ve Siz bedeni sınırlayan TFE'leri temizledik,
- Zihin kasını çalıştırmayı öğrendi,
- Vücuduna aşık olmak,
- Her molekülle iletişim kurmayı öğrendi. . . Evreni nasıl kullanıyorsunuz?

Basit—evrendeki her molekülü gelip oynamaya davet edin.

Tanrım, bu çok basit Lynn! Ama gerçekten doğru mu?

Sorun şu ki çoğumuz her şeyi kendimiz yapmayı tercih ediyoruz! Kimsenin yardım için katılmadığından şikayet edebiliriz (istediğimizde bile), ama aslında çoğumuz bunu kendimiz yapmayı tercih ederiz. Neden? Niye? Diğerleri hayal kırıklığına uğrar, doğru anlamazlar, biz daha hızlıyız. . . gün boyu bahaneler üretebiliriz. Sırf her şeyi YAPABİLİRSİNİZ diye, bu her zaman bunu seçmeniz gerektiği anlamına mı geliyor?

Bekar bir anne olarak hafta sonlarımı evi temizleyerek ve bahçeyi keserek geçirdiğimi uzun zaman önce öğrendim ve ne bana ne de oğluma zaman kalmadı. 35 dolara çimlerimi kesmesini sağlayabilirim ve 75 dolara biri evi temizleyebilir. Daha sonra saat başına ne kazandığıma baktım ve başka birine ödeme yapmanın daha ucuz olduğunu öğrendim!

Neden her molekülü daha fazla para, ilişki, seyahat, seks ya da arzu ettiğiniz her neyse getirmek için kullanmıyorsunuz? Bu açgözlü ya da bencil değil! Bir çocuk size özellikle hediye olarak çamurlu turtta yaparsa, onu itip, hayır, teşekkürler mi diyorsunuz? Hediye olarak alırsınız; Çamurlu turtta olması önemli değil çünkü çocuk o çamurlu turtayı sadece senin için yaptı! Moleküller sizin gibidir - her zaman yaratırlar - ve sadece sizin veya herhangi birinin sormasını bekliyorlar! En iyi müşteri hizmetine sahip olmayan belirli bir TV/ İnternet şirketi (isimsiz kalacak) vardır ve bu sonsuza kadar sürer.

faturayla ilgili sorunları çözmelerini sağlamak için. Onlar beni departmandan departmana dolaştırırken oturacak vaktim yok. Bu yüzden moleküllerden, cevabı bilecek (ve beş ila on dakika içinde çözebilecek) kişinin tam olarak ne zaman görevde ve benim için hazır olduğunu söylemelerini istiyorum. Ve BAM! O küçük zamanlayıcının çaldığının farkına varır varmaz aradım ve kesinlikle on dakika içinde aşağıdayım!

Ya Evrenin en büyük işvereni olmak hayatınızı biraz daha kolaylaştırdıysa? Bunu halledebilir misin?

Başlangıçta sordum—Eğer mesele bizim için ayrılık olmaksızın birlik içinde olmamızsa, neden zihnimizi Varlıklarımızdan, bedenlerimizden veya başka herhangi bir şeyden ayıralım? Eğer hiçbir şeyden ayrılmıyaydık, bunun yerine her şeyi çalışmak için kullansaydık*için*Biz *veile birlikte*biz, ne yaratabilirdik? Ve o zaman yaşam ve yaratılış ne kadar eğlenceli olabilir?

“Hayat Play-Doh'dur. Yaratıklarınızı beğenmiyorsanız, ona gülün, ezin ve yeni bir şey yaratın!”

SARMALAMAK

Hayat, seçenekler ve fırsatlarla dolu büyük bir maceradır. Arzumuz, bu kitaptan, bu seçimleri mümkün olan en yüksek titreşimde yapmanıza yardımcı olacak birkaç külçe toplamandır.

İşte size meydan okumam: Buradan nereye gideceksiniz? Önümüzdeki beş dakika içinde HERHANGİ BİR ŞEYİ tezahür ettirebilseydiniz, tam burada, şimdi ne yarattırdınız? Kalp merkezimize nefes alın ve potansiyel alanının kapısını açın ve bunun size akmasına izin verin ve bu hediye için minnettar olun.

Şimdi büyük bir evrim dönemindeyiz. Bize artık bizim için değeri olmayan her şeyi bırakma fırsatı veriliyor ve yeni bir şey için alan yarattığımızda, dışsal değerlere dayalı değerden ziyade, gerçek içsel değeri olan şeyleri çekeceğiz. fikirler ve idealler.

Tüm arzularınızın yerine getirilmesi artık mümkün. Göreyim seni!

Derin aşk,

Jean Adrienne

YAZARLAR HAKKINDA



JEAN ADRIENNE bir yazar, radyo programı sunucusu, dünya gezgini, finansal olarak bağımsız girişimci ve InnerSpeak™ Çığır Açan Koçluk ve Terapi Sürecinin geliştiricisi. Tutkusu, kendi hayatında kuantum değişimi yaratmak ve bunu yüz yüze veya Skype koçluğu/temizlik seansları aracılığıyla başkalarıyla paylaşmaktır. Jean, Florida Eyalet Üniversitesi'nden Psikoloji alanında lisans derecesine sahiptir ve Güney Üniversitesi'nden dört yıllık Bakanlık Eğitimini tamamlamıştır. Jean'in kitapları—*Soul Adventures, Dünyanızı Yeniden Çerçeveleyin: Yeni Gerçeklikte Bilinçli Yaratma*,ve onun sonuncusu,*Elektrikli El Aletleri: Kişisel Güçlendirme için Nihai Kullanıcı El Kitabı*,ve onun muhteşem güçlendirme kartları destesi—*InnerSpeak™ Kartları*ve*Ruhu Yeniden Bağlamak: 142 DNA Aktivasyon Kartı*-hepsi mevcut [Amazon.com](http://www.jeanadrienne.com/Store)ve <http://www.jeanadrienne.com/Store>



LESLIE AMERSON bir yazar, öğretmen, konuşmacı, telesummit ev sahibi, ruhsal sezgisel ve bir Yaşam, İş Girişimci ve Beslenme Koçu. Tutkusu, başkalarına yaşamlarında, ilişkilerinde, bedenlerinde, işlerinde veya kariyerlerinde aradıkları değişimi yaratmaları için güç vermektir. Hayatın EĞLENCE olması gerekiyordu. . . Duyguları anlamak ve affetmeyi öğrenmek sizi daha sık EĞLENCELİ kısımlara götürecektir. Leslie, atölye çalışmaları, yoğunlaştırma dersleri veriyor ve müşterileriyle bire bir seanslar yapıyor. Phoenix Üniversitesi'nden İşletme Yönetimi lisans derecesine sahiptir, Coaches Alliance Sertifikalı İş Girişimcisi Koçu ve Entegratif Beslenme Enstitüsü Sertifikalı Beslenme Koçudur. Leslie'nin kitabı,*Jordyn Lane'in Maceraları ~ Kaybolan Çocuk*,LJ Jackson tarafından kaleme alınan, şu adreste mevcuttur:Amazon.com.Onun web sitesi: www.leslieamerson.com



JULIA GRIFFIN bir tele-zirve sunucusu, sezgisel şifacı ve yazardır. Başarılı bir şekilde iyileşti ve dönüştü müşterilerinin kendi sezgisel bilgeliklerinin veya Gerçek Benliklerinin iç sesini nasıl ayırt edeceklerini keşfetmelerine yardımcı olarak son sekiz yıl boyunca binlerce danışanın hayatını değiştirdi. Julia, enerjinin ruhla olan rezonansını bulmak için enerjiyi görür ve okur ve kurtlardan ve doğadan öğrendiği bu şaşırtıcı süreçte danışanlarına nazikçe rehberlik eder. Başkalarının zorlukları çözmesine yardımcı olur

ticari girişimlerden son derece kişisel konulara kadar değişen yaşam. Onun web sitesi: www.onetruself.com



LAURIE HUSTON, Profesyonel Sezgisel

Danışmandır. Tutkusu temizlik geliştirmek ve

Müşterilerine yardımcı olmak için şifa teknikleri. Laurie, Sosyal Hizmet ve Nöro-Dilsel Programlama (NLP) alanında lisans derecesini içeren profesyonel niteliklerini, diğerlerinin yanı sıra, sezgisel danışmanlığı ve doğal duyarlılık ve duru tanıma yetenekleriyle birleştirir. Laurie, son yirmi yıldır ruhsal yolunda ilerliyor ve bu süre boyunca, düzenli olarak kullandığı yirmi beşin üzerinde farklı şifa yöntemini kapsamlı çalışmalar, öğretiler ve kutsal metinler aracılığıyla edindi. Onun web sitesi: www.intuitivesoul.com



KATHLEEN O'KEEFE-KANAVOS bir yazar, ilham verici bir konuşmacı, akıl hocası ve dünya gezginidir. O

Asker bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi, Avrupa'da büyüdü, Almanya'daki Münih Uluslararası Lisesi'nden mezun oldu, Keene Teachers College'dan Özel Eğitim diploması aldı, on yıl boyunca Özel Eğitim ve South Florida Üniversitesi'nde Psikoloji dersleri verdi. Kathleen iki kez meme kanserinden kurtulmuş ve ilk kitabını kaleme almıştır. *Kanser Ülkesinden Kurtulmak: İyileşmenin Sezgisel Yönleri*. Kathleen, RA Bloch Kanser Vakfı ve WE-CAN kendi kendine yardım organizasyonunda aktif bir katılımcıdır ve yazarlara katkıda bulunur. *Cape Kadınlar Çevrimiçi Dergisi*, Twitter'ın *C4Kadınlar*, Colette Baron-Reid'in *Sezgi Şimdi*, Examiner.com, *Writer's Digest Topluluğu*, *Scribbleri*, ve sayısız blog. Kathleen'in ikinci kitabı çok yakında geliyor. *Kanser Ülkesinde Hayatta Kalma: Rüya Dünyası ve Şifa*. Onun web sitesi: www.survivingcancerland.com



LINDA MINNICK, bireyler ve kuruluşlarla birlikte

çalışarak onların hayallerini kurmalarına yardımcı olur,

sonuçlarını hızlandırır ve daha zengin, daha tatmin edici yaşamlar yaratır. Linda dönüşümsel düşünme konusunda uzmandır ve Mary Morrissey, Bob Proctor ve Michael Beckwith gibi dünyaca ünlü öğretmenlerle aynı sahneyi paylaşmıştır. Aranan bir koç, konuşmacı ve eğitmen olarak Linda, ülke çapında bireylere ve kuruluşlara dönüşümsel koçluk ve atölye çalışmaları öğretir. Linda, müşterilerinin içlerindeki potansiyeli ateşlemelerine yardımcı oluyor

aradıkları sonuçları elde etmek ve onlara bu yükselme ve başarı sarmalında devam etmeleri için araçlar verir. Linda, Sertifikalı Yaşam Koçu, Profesyonel PSYCH-K® Kolaylaştırıcısı, Sertifikalı Satış Koçu, Sertifikalı Doreen Virtue Kart Okuyucusu, konuşmacı, yazar ve girişimcidir. Onun web sitesi:www.lindaminnick.com



Son yirmi yıldır Genie Sisteminin ilke ve uygulamalarını kullanan MAUREEN ST. GERMAIN sevgi, başarı ve mutlulukla dolu bir hayat yarattı. Son kitabında, *Cin Ol*, yazar ve sezgisel, insanlara kuantum fiziği ve kutsal geometri yasalarını kullanarak yaşam hayallerini ve hedeflerini karşılamalarında ve aşmalarında yardımcı olur. Neredeyse yirmi yıldır dünya çapında seyahat etti ve atölye çalışmaları yaptı. Amazon.com en çok satanının yazarı, *Yaşam Çiçeğinin Ötesinde*, Maureen 1994'ten beri dünya çapındaki izleyicilere MerKaBa Meditasyonu ve Yüksek Benlik bağlantısını öğretiyor. Web sitesi: www.maureenstgermain.com



SUZANNE STRISOWER bir yazar, radyo programı sunucusu, blog yazarı, motivasyonel konuşmacı, yaşam ve kariyerdir. koç, sezgisel ve şifacı, daha fazla insanın sadece hayatı yaşamasını değil, aynı zamanda başarılı olmasını ve gelişmesini sağlama görevinde! Pozitif düşünce ve iyimserliğin hakim olduğu bir yerden gelen Suzanne, çalışmalarında Lifestyle Prepping'i savunuyor. Ulusal düzeyde beğenilen ödüllü kitabı da dahil olmak üzere üç kitabın yazarıdır. *111 İlham Verici Yaşam Amaçlı Alıntılar ve Hayattaki Amacınızı Bulmak için Alistirmalar ve Dört Diyarın Rünleri*. Suzanne, en çok satan kitaplar da dahil olmak üzere birçok başka kitapta bölümlere sahiptir. *Kadınları Uyandır* kitap serisi. Living Well Talk Radio Network'ün kurucusudur ve şu anda üç gösteriye ev sahipliği yapmaktadır: *Hayatı Amacına Göre Yaşamak*, *Doktorun INN'si*, ve *Hayatınız ve Amacınız Açıklandı*. Onun web sitesi: www.susannestrisower.com



LYNN WALDROP, Renk Terapisi, Tuning Fork Therapy, Reiki ve Access Consciousness sertifikalarına sahiptir. Olarak Tıbbi sezgisel, "Beden Kanalı" olarak bilinir ve müşterilerinin on üç vücut sisteminin her birine enerjik olarak dalar. Beden onunla konuşur, onun "sorunlu bölgelerini" ve o oradayken bunları değiştirmenin yollarını gösterir! Lynn, müşterilerini kendi yaşamlarında ve bedenlerinde değişiklik yaratmaları ve üretmeleri için güçlendirir - hayat, yok edilmek değil, zevk almaktır! Lynn de bir

ABD'de Masaj Terapistleri ve Hipnoterapistler için akredite CE
Sağlayıcı Web sitesi www.LynnWaldrop.com

İLGİLİ BAŞLIKLAR

Eğer zevk aldıysan *Yaratılış Gerçekleri*, yapabilirsin

Ayrıca diğer Rainbow Ridge oyunlarının da keyfini çıkarın.

Onlar hakkında daha fazla bilgi
edinin www.rainbowridgebooks.com.

Tanrı'nın Dünyaya Mesajı:

Beni Yanlış Anladın tarafından

Neale Donald Walsch

Zahmetsiz Varlığın Sırrı Ronny
Hatchwell ve Zach Sivan tarafından

Rita'nın Dünyası

Frank DeMarco tarafından

ruh cesareti

Tara-jenelle Walsch tarafından

Kuantum Ekonomisi

Amit Goswami tarafından

Tam Daire geliyor:
Modern Bir Dünya İçin Eski Öğretiler

Lynn Andrews tarafından

*Bilinç: Geleneksel Bilim ile Yeni Süper
Bilim Arasındaki Boşluğu Kapatmak
Kuantum Mekanikası Bilimi*

Eva Herr tarafından

*Mesih'in El Kitabı:
Gelişmiş Ruh için Hatırlatıcılar*

Richard Bach tarafından

Mavi Gökyüzü, Beyaz Bulutlar

tarafından Eliezer Sobel

*Inner Vegas: Mucizeler Yaratmak,
Bundance ve Sağlık*

tarafından Joe Gallenberger

Ruhunuz Hatırlıyor: Hayatınıza Erişmek

Ruh Yazma Yoluyla Geçmiş Yaşamlar

Joanne DiMaggio tarafından

*Atlar Fısıldadığında: Bilgelik
Bilge ve Duyarlı Varlıkların
Rosalyn W. Berne, Ph.D.*

Cesaret Dersleri

Bonnie Glass-Coffin tarafından
ve don Oscar Miro-Quesada

İyileşme Eğrisi

Sara Çetkin tarafından

içindeki tanrı

tarafından Patti Conklin

Ebeveynler için Tanrı ile Sohbetler

Neale Donald Walsch, Laurie Farley,
ve Emily Filmore

Elektrikli Sinek Kuşunun Dansı

tarafından Patricia Walker

Rainbow Ridge Books manevi yayınlar,
metafizik ve kendi kendine yardım başlıkları,
ve Square One Publishers
tarafından dağıtılır
Garden City Park, New York'ta.

Yazarlar ve editörler ile iletişime geçmek için başlıklarımızı inceleyin,
ve başvuru yönergelerine bakın,
lütfen adresindeki web sitemizi ziyaret
edin *www.rainbowridgebooks.com*.